

CORONAVIRUS



Coronavirus ni nini? (COVID-19)

Kwa mujibu wa Shirika la Afya Duniani, (WHO), COVID-19 ni ugonjwa wa kuambukiza uliogundulika majuzi ambao ni sehemu ya familia kubwa ya virusi vinavyojulikana Coronavirus. Dalili za kawaida ni kama vile joto jingi mwilini, uchovu, kikohozi kikavu na wakati mwingine maumivu ya viungo, kutokwa na kamasi, koo lililokauka na kuendesha. Watu wengine hawaonyeshi dalili yoyote na hawahisi wagonjwa.

Ni Nani Anaweza Kuupata Ugonjwa Huu?

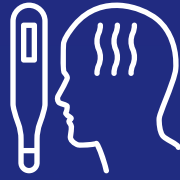
Yeyote. Watu wa umri wote na tamaduni zote wanaweza kuupata ugonjwa huu. Virusi hivi vinaweza kusambaa bila dalili, hivyo ni muhimu kuzuia maambukizi yake. Ugonjwa huu ni hatari kwa watu wa wazee na watu wanaoishi na magonjwa mengine kama vile ugonjwa wa moyo, kisukari, magojwa ya mapafu na mfumo wa kupumua, na HIV. Wanawake wajawazito wanastahili kuwa waangalifu zaidi. Watu mbalimbali huwa na madhara ya aina tofautitofauti, ya kiwango cha chini, cha kati au cha juu. Dalili huwa kijumla za kiwango cha chini. Kisa 1 hadi 5 huwa na madhara makuu.

Daliliza Ugonjwa Huu ni Zipi?

Si kila mtu ataonyesha dalili zote, lakini za kawaida ni pamoja na:



Kukohoa



Joto jingi mwilini



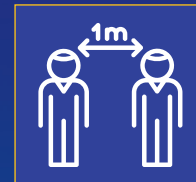
Maumivu ya Viungo, Kibaridi



Kuishiwa Hewa/Tatizo la Kupumua

Ninawezaje Kukomesha Usambazaji wa Virusi Hivi?

Hata kama huhisi mgonjwa, unaweza kuambukiza virusi hivi!
Zingatia maelezo haya hata kama huna dalili yoyote



Katika milolongo ya maji na maeneo mengine ya umma, dumisha umbali wa mita 1 kutoka kwa jirani yako.



Nawa miko-no kutumia sabuni kila mara kwa angalau sekunde 40-60.



Tumia sanitaiza yenye pombe (70% au zaidi) iwapo sabuni na maji havipo.



Safisha maeneo yanayoshikwa mara nyingi kama vile komeo za milango, mifereji, wanasesere, n.k.



Unapokohoa au kupiga chafya, tumia karatasi shashi au kiwiko cha mkono wako.



Epuka kusalimiana kwa mikono au kukumbatiana - jaribu kupunga mkono badala yake!



Jaribu kutogusa uso wako (pua, kinywa, macho)

Na Iwapo Ninahisi Mgonjwa?



Watenge watu wenye dalili katika nyumba yako au nafasi fulani katika jamii yako.



Mpigie simu mhudumu wa afya kwa ushauri na usaidizi