

Ugonjwa wa Coronavirus 2019 (COVID-19) ni nini?

1. COVID-19 ni ugonjwa wa kupumua.

1.1. COVID-19 husababishwa na virusi mpya iitwayo SARS coronavirus-2.

1.2. Kesi nyingi za COVID-19 zina ugonjwa kali au wastani.

1.3. Kesi nyingi haziitaji ziara ya kliniki au kulazwa hospitalini.

2. Watu wengi walio na COVID-19 wana dalili kali.

2.1. Dalili za kawaida za COVID-19 ni homa, kikohozi na upungufu wa pumzi.

2.2. Wagonjwa wengine wana maumivu ya misuli, maumivu ya kichwa, koo, au kuhara.

2.3. Dalili kawaida huonekana kama siku 5 baada ya mtu kufunuliwa na COVID-19.

2.4. Wagonjwa wengine wana pneumonia, kushindwa kwa viungo vingi na katika hali nyingine kifo.

3. COVID-19 inaenea kutoka kwa mtu hadi mtu.

3.1. COVID-19 inaenea kati ya wale ambao wamewasiliana sana (karibu miguu 6) na mtu mwingine.

3.2. COVID-19 inaenea wakati mtu aliyeambukizwa anakohoa au kupiga chafya.

3.3. COVID-19 inaweza pia kusambazwa kwa kugusa nyuso au vitu ambavyo vina virusi juu yake na kisha kugusa mdomo, pua au macho.

4. Yeyote anayewasiliana na mwenye COVID-19 anaweza kupata maambukizi.

4.1. COVID-19 inaweza kumfanya mtu yeyote, pamoja na watoto, wagonjwa.

4.2. Wazee wazima (miaka 65 na zaidi) na wale walio na hali fulani za kiafya (kama shida ya damu; mapafu, moyo, figo na ugonjwa wa ini; ugonjwa wa sukari; pumu; kinga ya mwili iliyoathirika; hali ya Nava; fetma), na wale ambao ni wajawazito ni katika hatari kubwa ya ugonjwa kali.

4.3. Watu ambao wametembea hivi karibuni kwenye miji au maeneo ambayo ugonjwa huo umekuwa ukisambaa wako katika hatari kubwa ya kupata COVID-19

5. Kila mtu anaweza kujilinda, familia zao na jamii kutoka COVID-19

5.1. Osha mikono yako mara nyingi na sabuni na maji kwa angalau sekunde 20, au utumie sanitizer ya mikono ambayo ina pombe angalau 60%.

5.2. Kaa nyumbani ukiwa mgonjwa.

5.3. Funika kikohozi chako au kupiga chafya.

5.4. Epuka kugusa macho yako, pua, na mdomo kwa mikono machafu.

5.5. Weka usafi na kuosha vizuri vitu vyote vinavyoguswaguswa mara kwa mara.

6. Kuenea kwa COVID-19 inaweza kusimamishwa.

6.1. Kudumisha umbali wa kijamii; Hiyo ni, kuweka umbali wa futi 6 kati yako mwenyewe na wengine.

6.2. Ikiwa wewe au mtu fulani katika kaya yako amekuwa akiwasiliana sana na kesi ya COVID-19, kaa nyumbani kwa siku 14.

6.3. Ikiwa una dalili za ugonjwa wa kupumua, pamoja na homa, kukohoa, maumivu ya misuli, koo na maumivu ya kichwa, kaa nyumbani kwa angalau siku 7.

6.4. Ikiwa una dalili za ugonjwa wa kupumua, valia uso wa uso wakati uko karibu na watu wengine, jitenganishe katika chumba tofauti / bafuni kutoka kwa watu wengine nyumbani kwako (inayoitwa kutengwa nyumbani), na muite mtoaji wako wa huduma ya afya.

6.5. Epuka kushiriki vitu vya nyumbani kama vile vyombo, glasi za kunywa, vikombe, vyombo vya kula, taulo, au kitanda.

6.6. Epuka kukusanyika katika vikundi.

6.7. Kataa kutembelea marafiki, jamaa, na majirani.

7. Ni muhimu kukaa na afya.

7.1. Kula vyakula vyenye afya, vyenye lishe, na nenda kwa matembezi nje - tunza sheria za utaftaji wa miguu 6 tu.

7.2. Tumia teknolojia (WhatsApp, Viber, kitako, Facebook, maandishi) ili kukaa karibu na uhusiano na wapendwa.

7.3. Pata vitu vya kufanya ili kupunguza mkazo, kama vitabu vya kusoma, vitu vya burudani au shughuli za ndani za mwili, pamoja na kunyoosha mara kwa mara.

7.4. Tumia simu au teknolojia ili kufikia familia au marafiki ikiwa unahitaji msaada.