

# Nini cha kufanya iwapo una maambukizi au unahisi umepata maambukizi

Imetengenezwa na **COVID-19 Health Literacy Project** kwa kushirikiana na **Harvard Health Publishing**

## Je, nitarajie nini? Je, nimuone daktari wakati gani?

- Wengi wanaoshikwa na ugonjwa wa COVID-19 hupona. Dalili kwa watu wenye umri wa chini ya miaka 60 na wenye afya nzuri ni kama zile za mafua: Homa (zaidi ya 38°C), kikohozi kikavu, kuwashwa koo, na uchovu wa mwili kwa wiki mbili.
- Pale unapona dalili za awali, wasiliana na daktari au mtoa huduma ya afya au piga simu nambari 0800110124, 0800110125 au 080011037. Ni muhimu kuwaeleza endapo ulikutana na mtu mwenye maambukizi ya COVID-19.
- Wataalamu watakupa maelekezo ya wapi pa kwenda ili kupata vipimo.
- Kutokana na ufinyu wa vipimo kwa sasa, daktari wako anaweza kushauri ubaki nyumbani kwa siku 14 au zaidi iwapo umepata maambukizi.
- Watu wenye umri wa miaka 60 na zaidi na wale wenye magonjwa mbali mbali, mfano: matatizo ya moyo, ugonjwa wa mapafu au kansa huweza kuona dalili zenye athari kubwa zaidi. Vile vile, vijana na watu wenye afya nzuri huweza kuona dalili zenye athari kubwa pia.
- Dalili hizi zinaweza kupelekea mgongwa akalazwa hospitalini. Wasiliana na daktari au mtoa huduma ya afya au piga simu nambari 0800110124, 0800110125 au 080011037 KABLA ya kwenda hospitalini.

### Wasiliana na daktari au mtoa huduma ya afya haraka sana ukiona dalili zifuatazo:

- Ugumu wa kupumua
- Kusikia kizunguzungu au hali ya usingizi au kuchanganyikiwa
- Mdomo na uso kubadilika rangi na kuwa bluu

## Ugonjwa huu unatibiwaje?

- Kwa sasa, hakuna tiba maalumu ya ugonjwa wa COVID-19. Wagonjwa wengi huanza kupata nafuu baada ya kupumzika na kunywa maji kwa wingi. Dawa ya Panadol huweza kusaidia kupunguza homa kali na kutuliza maumivu ya misuli.
- Iwapo utakuwa na dalili kali/zenye athari kubwa na ukafikishwa hospitalini, madaktari wataandaa mpango maalumu wa kukutibu kulingana na afya yako.

## Nitawakingaje wengine na ugonjwa huu?

**Pale ambapo utahisi umepata maambukizi ya COVID-19, ni muhimu kukaa nyumbani.**



Kwa kawaida, itakuchukua wiki mbili za kujitenga na kukaa nyumbani. Baada ya kipindi hiki, maamuzi ya kuendelea na shughuli za kawaida ni vyema yakachukuliwa kwa ushauri wa daktari.

**Zingatia kuto kukaa karibu na watu.**



Tumia chumba maalumu na vifaa tofauti na watu wengine ili kudhibiti maambukizi kuenea. Tumia barakoa (mask) kama unayo ili kuwakinga wengine na maambukizi.

**Zingatia usafi wa mikono.**



Funika mdomo na pua kwa lesa au tishu au kiwiko unapo kohoa au kupiga chafya. Jizuie kugusa sehemu za uso kama macho, pua na mdomo. Osha mikono mara kwa mara kwa kutumia sabuni na maji yanayo tiririka kwa angalau sekunde 20. Tumia dawa ya kuosha mikono (sanitizer) yenye alcohol isiyopungua asilimia 60%.

**Zingatia usafi wa nyumba.**



Usishirikiane vitu vya binafsi. Safisha sehemu zinazotumiwa na kuguswa kwa wingi (meza, vitasa vya milango, vyoo, simu, kompyuta, swichi za taa n.k) kila siku. Tumia dawa maalumu za kusafisha zenye alcohol isiyopungua 70%, bleach iliyo changanywa na maji, au sabuni maalumu za kufanyia usafi. Tarehe ya uhakiki: 3/23/20