

Jua Ukweli Kuhusu Corona kwa jina la kitaalamu "COVID-19"

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

Maana ya ugonjwa wa Corona, kwa jina la kitaalamu "COVID-19"

- COVID-19 ni ugonjwa wa kuambukiza ambao unaleta madhara katika mfumo wa upumuaji.
- Maambukizi haya yaligundulika kwa mara ya kwanza huko Wuhan, China.
- Idadi kubwa ya watu wenye maambukizi huonyesha dalili chache au kutokuwa na dalili kabisa.
- Ugumu wa kupumua, homa ya mapafu (Nimonia), viungo vya ndani ya mwili kushindwa kufanya kazi, na pia vifo huweza kutokea.

Njia za maambukizi ya Ugonjwa huu wa COVID-19

- **Kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwingine:** Unaweza kupata maambukizi kutoka kwenye matone ya chafya au kikohozi cha mgonjwa aliyeko umbali wa futi sita au karibu.
- **Kupitia vifaa mbali mbali:** Unaweza kupata maambukizi kwa kushika vifaa/vitu vilivyoshikwa na mtu mwenye maambukizi na baadaye kugusa/kushika sehemu za uso kama mdomo, pua na macho. Mfano mzuri ni vitasa vya mlango, meza, simu, and sehemu zinashikwa na watu wengi kama siti za kwenye daladala na bodaboda.

Je, ninaweza kupata COVID-19?

Ndiyo. Unaweza kupata maambukizi ya Corona kama:

- Unaishi na mtu mwenye maambukizi
- Unamhudumia mtu mwenye maambukizi
- Ulikutana na kugusana na mtu mwenye maambukizi
- Ulishika kifaa/kitu kilichoshikwa na mtu mwenye maambukizi
- Unaweza kuwa kwenye hatari ya maambukizi zaidi kama umesafiri maeneo mbali mbali duniani katika miezi ya hivi karibuni, wewe ni mtoa huduma ya afya, au ulikuwa katika nchi zenye maambukizi mengi ya Corona (COVID-19).

Dalili za ugonjwa wa COVID-19

- Dalili zinazoonekana kwa wingi: Homa, kikohozi kikavu, kupungukiwa/kuishiwa pumzi
- Dalili zisizoonekana kwa wingi: Uchovu, maumivu ya misuli na viungo vya mwili, koo kuwasha, maumivu ya kichwa

Tofauti kati ya COVID-19 na mafua

- Dalili za ugonjwa wa corona (COVID-19) na mafua hufanana lakini virusi vinavyosababisha magonjwa haya ni tofauti.
- Virus viavyosababisha ugonjwa wa corona husambaa kwa urahisi na husababisha madhara makubwa kwenye mwili na vifo. Pia, ugonjwa wa corona hauna dawa au chanjo ya kujikinga ukilinganisha na ugonjwa wa mafua.

Jinsi ya kujikinga na kuwakinga wengine

- Zingatia kutokushika sehemu za usoni, kwa mfano macho, pua na mdomo
- Tumia lesu au tishu pale unapokohoa au kupiga chafya na hakikisha unatupa tishu kwenye debe la taka na kufua lesu ili kupunguza maambukizi.
- Zingatia usafi wa sehemu zinazoguswa kwa wingi, mfano vitasa vya mlango.
- Zingatia kuosha mikono mara kwa mara kwa maji yanayokiririka na sabuni kwa muda usiopungua sekunde 20. Pia unaweza kutumia dawa ya kuosha mikono (sanitizer) yenye kemikali ya alcohol ya asilimia 60% pale ambapo hauna maji na sabuni kwa ukaribu.
- Kaa nyumbani na epukana na sehemu zenye misongamano ya watu isiyokuwa ya lazima.



Nifanyeje ninapojisikia kuumwa?

- Ni vyema kukaa nyumbani na kuwasiliana na daktari kwa simu. Kama utapata ugumu wa kupumua, kizunguzungu au kuhisi kuchanganyikiwa, au pale ambapo utaona mdomo au uso unabadilika rangi na kuwa bluu, piga simu nambari 0800110124, 0800110125 au 080011037 ili upate huduma mara moja.
- Watu wengi wenye maambukizi na dalili zisizo kali huweza kujiugua na kuponea wakiwa nyumbani. Pale endapo itakulazimu kwenye hospitali, ni vyema kuwapigia simu kwanza kabla ya kwenda na kutotumia usafiri kama dalala.

Tarehe ya uhakiki: 3/23/20