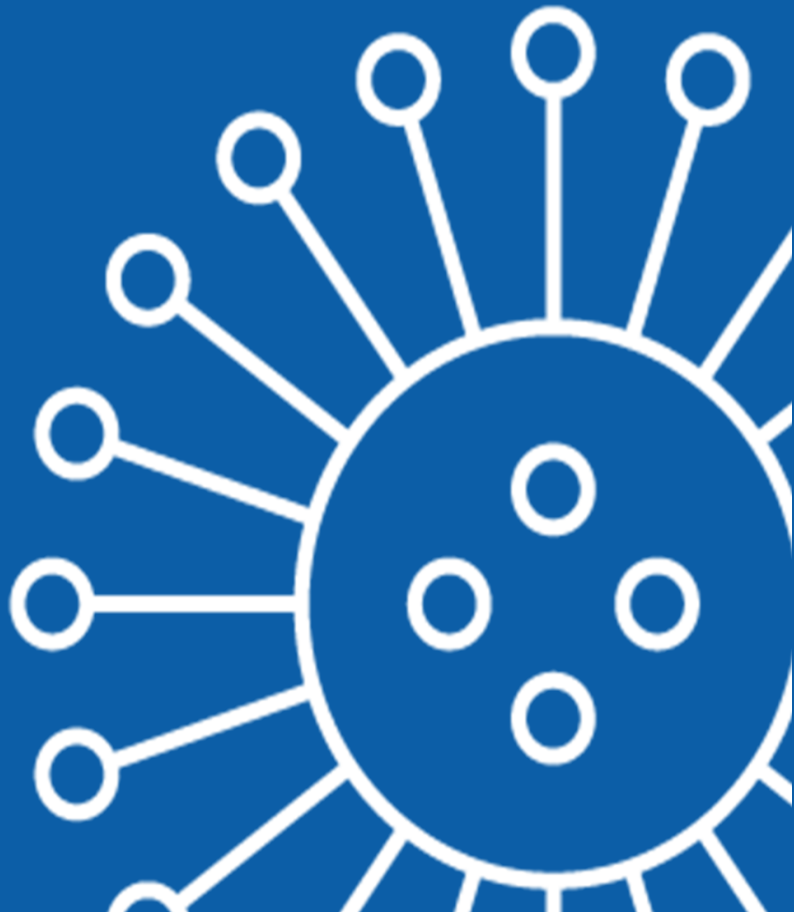


Mwongozo wa Virusi Vya Korona (COVID-19)

KISWAHILI

Mwongozo huu unajikita katika maelezo na ushauri wa afya wa NHS na ni kwa kila mtu nchini Uingereza, bila kuzingatia nchi anakotoka.

Toleo la 7 [10.08.2020]



Maudhui

Virusi vya Korona ni nini (COVID-19) na ninaweza kujikinga vipi dhidi ya maambukizi?

Unapaswa kufanya nini ikiwa una dalili?

Mwongozo wa kujitenga kwa wanafamilia ambao huenda wameambukizwa Virusi vya Korona (COVID-19)

Unapaswa kuzingatia mwongozo wa kujitenga kwa muda upi?

Unapaswa kuwasiliana na NHS 111 lini?

Unapaswa kuwasiliana na NHS 111 Vipini?

Unapaswa kufanya nini ikiwa una wasiwasi kuhusu hali yako ya uhamiaji?

Unapaswa kufanya nini ili kusaidia kuzuia kuenea kwa Virusi vya Korona (COVID-19)?

Virusi vya Korona (COVID-19) ni nini na ninawezaje kujikinga?

COVID-19 ni ugonjwa ibuka unaoweza kuathiri mapafu, mikondo ya hewa na viungo vingine. Ugonjwa huu husababishwa na virusi vinavyojulikana kama virusi vya Korona.

Unaweza kuwa salama kwa kupunguza idadi ya watu unaotangamana nao usioishi nao na kwa kuzingatia mikakati muhimu ya usafi kila inapowezekana ili kupunguza kuenea kwa virusi vya korona. Wakiwemo watu wa umri mbalimbali – hata ikiwa huna dalili zozote au mamatizo mengine ya afya.

- **Kutumia usafiri wa umma:**

Usitumie usafiri wa umma kila inapowezekana na ujaribu kusafiri kwa baiskeli, kutembea au kwa gari lako. Ikiwa unahitaji kutumia usafiri wa umma, usisafiri wakati kuna wasafiri wengi na ukae mbali na watu wengine. Sharti uvae barakoa unapotumia usafiri wa umma.

Ni muhimu kuzingatia mwongozo huu, kwa sababu unaweza kutozwa faini kwa kuukiuka.

- **Kuendelea na kazi:**

Unapaswa kuendelea kufanyia kazi nyumbani ikiwezekana. Ikiwa ungependa kwenda kazini, sharti kwanza uhakikishe kuwa wewe na wanafamilia wako hamna dalili za maambukizi. Ikiwa hakuna yeyote aliye na dalili, unaweza kwenda kazini mradi udumishe umbali wa mita 2 kati yako na watu wengine na kunawa mikono au kutumia kieuzi mara kwa mara.

Unaweza kuwasiliana na mwajiri wako ujue kuhusu mikakati ya kujikinga na upatikanaji wa vifaa vya kujikinga binafsi kazini.

Polisi na wanajeshi wanaweza kuhusika katika kutekeleza mikakati ya afya ya umma na pia kuhakikisha kuwa chakula na bidhaa nyingine muhimu zimewafikia watu wanaoathirika pakubwa.

Serikali imelegeza kamba katika utekelezaji wa sheria za watu wengi kutangamana. Hata hivyo, masharti ya mahali ulipo yanaweza kuwekwa kutokana na kuongezeka kwa idadi ya visa vya maambukizi ya virusi vya Korona. Wasiliana na serikali ya mtaa wako upate kujua kuhusu sheria zozote za kusitishwa kwa shughuli za kawaida ambazo unapaswa kufuata.

Unapaswa kuchukua hatua gani ikiwa una dalili za maambukizi?

Ikiwa una:

- joto jingi mwilini– ukiguswa kwenye kifua au mgongo, au
- kikohozi, ibuka kinachoendelea – kumanisha kuwa umeanza kukohoa mara kwa mara, au
- kupoteza, au kubadilika kwa, hisia yako ya kawaida ya kuonja au kunusa (anosmia) - ikiwa huwezi kunusa au kuonja chochote, au vitu kuwa na harafu au kuonja tofauti

Sharti ufuatae hatua zifuatazo haraka iwezekanavyo:

Jitenge: kaa nyumbani kwa muda wa angalau siku 10 na uzingatie **mwongozo wa kujitenga wa familia zilizo na uwezekano wa kuambukizwa virusi vya korona.**

Mwanafamilia au yeyote aliyetangamana nawe kwa karibu sharti ajitenge kwa muda wa siku 14.

Pata kupimwa virusi vya Korona ndani ya siku tano za kwanza za kuonyesha dalili:

Mtu yeyote aliye na dalili ya maambukizi anaweza kupimwa bila malipo ili kubaini ikiwa ana virusi. Kuna njia 2 za kupimwa. Unaweza kupimwa unapoishi, au kwenda katika tovuti yoyote ya kupimwa. Utapokea matokeo ya vipimo vyako kupitia ujumbe, barua pepe, au kwa kupigiwa simu.

Ili kuweka nafasi ya kupimwa au kutuma ombi mtandaoni tembelea <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>

Ikiwa huwezi kutuma ombi mtandaoni, piga simu kwa 119 nchini **Uingereza, Wales** na **Ayalandi Kaskazini** au 0800 028 2816 nchini **Scotland**.

Ukipatikana kuwa na virusi: sharti ukamilishe siku zilizosalia katika siku zako kumi za kujitenga, na kila mwanafamilia wako au mtu uliyetangamana naye kwa karibu sharti aendelee kujitenga kwa siku zilizosalia katika siku 14.

Wahudumu wa kufuatilia walioambukizwa katika eneo lako watawasiliana nawe ili kukuomba kupunguza maenezi zaidi ya virusi. Watakuuliza kuhusu ulipokuwa hivi majuzi na watu uliotangamana nao kwa karibu. Hatua hii ni muhimu kwa kubaini mtu anayepaswa kujitenga na kukaa nyumbani kwa muda wa siku 10 au zaidi.

Ikiwa vipimo havitapatikana kuwa na virusi: unaweza kuacha kujitenga ikiwa umepata nafuu na huna dalili nyingine zozote. Wanafamilia au watu wengine waliotangamana nawe kwa karibu pia wanaweza kuacha kujitenga.

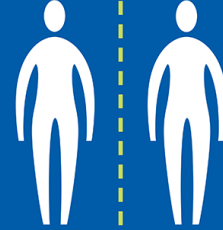
Mwongozo wa kujitenga kwa familia ambazo huenda wameambukizwa virusi vya korona



Usiende kazini, shuleni, upasuaji wa GP, kwenye duka la dawa au hospitali



Tumia majengo tofauti, au safisha kila bada ya kutumia



Usitangamane na watu kwa karibu



Safirishiwa chakula na dawa



Fuata muongozo wa wageni



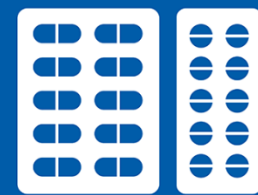
Lala pekeyako, panapowezekana



Nawa mikono mara kwa mara



Kunywa maji mengi



Meza dawa ya paracetamol kupunguza maumivu

Omba kupimwa virusi vya korona pindi unapoona dalili (unapaswa kupimwa ndani ya siku 5 za kwanza): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test> Utahitajika kupeana maelezo yako ya mawasiliano na kuwa na simu inayofanya kazi ili kupokea matokeo ya vipimo kupitia ujumbe.

Pata maelezo zaidi kwenye: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

Unapaswa kuzingatia mwongozo wa kujitenga kwa muda upi?

- Mtu yeyote aliye na dalili anapaswa kukaa nyumbani na kujitenga kwa muda wa angalau siku 10.
- Ikiwa unaishi pamoja na watu wengine, wanapaswa kukaa nyumbani na kujitenga kwa muda usiopungua siku 14, ili kuzuia kuwaambukiza watu wengine.
- Lakini, ikiwa mtu yeyote katika familia yako ataonyesha dalili ya maambukizi, anapaswa kukaa nyumbani na kujitenga kwa muda usiopungua siku 10 tangu dalili zilipotokea. Hata ikiwa atasalia nyumbani kwa muda utakaozidi siku 14.
- Ikiwa unaishi na mtu aliye na umri wa miaka 70 au zaidi, aliye na matatizo ya kudumu ya kiafya, ana ujauzito au mfumo wa kinga ulioodhoofika, mtafutie sehemu nyingine anapoweza kuishi kwa muda wa siku 14.

Unapaswa kuwasiliana na NHS 111 lini?

- unapojihisi mgonjwa sana hadi huwezi kufanya shughuli za kawaida, kama vile kutazama runinga, kutumia simu yako, kusoma au kuondoka kitandani.
- unapohisi kuwa huwezi kukabiliana na dalili ukiwa nyumbani
- hali yako inapodorora zaidi

Unapaswa kuwasiliana na NHS 111 Vipi?

Unaweza kutumia namba ya huduma ya virusi vya korona ya NHS 111 mtandaoni (<https://111.nhs.uk/covid-19>) kujua hatua unayopaswa kuchukua. Ikiwa umeshindwa kupokea huduma mtandaoni unaweza kupiga simu kwa 111 (hutatozwa ada yoyote). Unaweza kupata mkalimani katika lugha yako kwa kujibu “**ndiyo**” kwa maswali yote.

Unapaswa kufanya nini ikiwa una wasiwasi kuhusu hali yako ya uhamiaji?

Wageni kutoka nchini nyingine walio nchini **Uingereza**, akiwemo mtu yeyote anayeishi Uingereza bila idhini, **hatalipa** ada ya:

- kupimwa virusi vya korona (hata ikiwa vipimo vinaonyesha kuwa hauna virusi vya korona)
- matibabu ya virusi vya korona – lakini ukianza kupokea matibabu kisha vipimo vionyeshe kuwa huna virusi vya korona, unaweza kulipia matibabu yoyote utakayopokea baada ya kupimwa
- Matibabu kwa watoto wanaonyesha dalili ya uvimbe katika mifumo mbalimbali

Hutafanyiwa uchunguzi wa uhamiaji ikiwa tu unapimwa au kutibiwa COVID-19.

Unapaswa kufanya nini ili kusaidia kuzuia kuenea kwa Virusi vya Korona?

- Hakikisha kuwa unanawa mikono mara kwa mara, kwa kutumia sabuni na maji, kwa angalau sekunde 20
- Zingatia ushauri wa kuwa salama na mwangalifu
- Kulingana na mahali unapoishi, zingatia ushauri wa kuvaa barakoa na kudumisha umbali wa mita 2 kati yako na watu usioishi nao.

Kwa maelezo zaidi:

- Mwongozo wa NHS <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Mwongozo wa WHO: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>