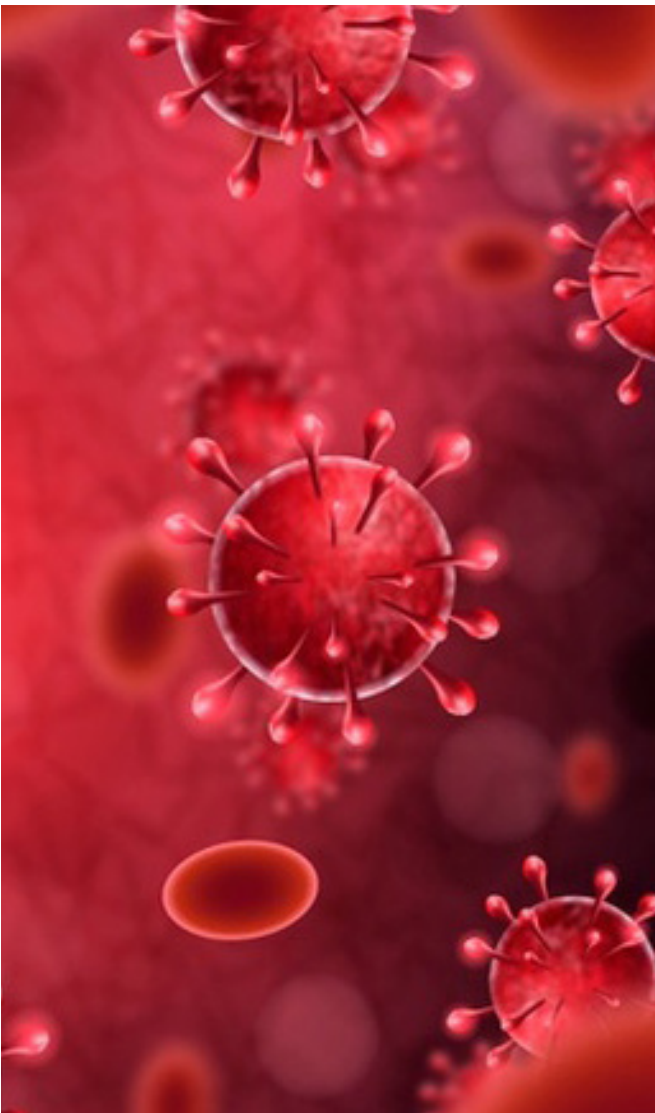


# KITINI CHA KUJIELIMISHA KUHUSU UGONJWA WA CORONA (COVID-19)

## 1.0 Maana ya ugonjwa Covid-19 na virusi vya Corona

COVID-19 ni ugonjwa wa kuambukiza unaosababishwa na virusi vya Corona. Virusi hivyo vipya havikuwa vikifahamika hapo kabla na sayansi ya tiba, na vilianza nchini China katika mji wa Wuhan, mwezi Desemba mwaka 2019. Virusi vya Corona ni kundi la virusi vinavyoweza kusababisha magonjwa kwa wanyama (mamalia na ndege) lakini pia kwa binadamu.



## 2.0 Dalili za ugonjwa wa Corona ni zipi?

Dalili kuu za ugonjwa wa Corona ni pamoja na homa, mafua, uchovu, maumivu ya kichwa, maumivu ya misuli, vidonda vya koo, kubanwa mbavu, kupumua kwa shida na kikohozi kikavu ambazo hutokea taratibu. Dalili kubwa na inayoweza kutia hofu, ni mtu kukosa pumzi (kupumua kwa shida), lakini isikutishe, ni mtu 1 pekee kati ya watu 6 walioambukizwa virusi vya Corona hufikia dalili hiyo ya hatari. Asilimia 80 ya walio na virusi hivyo hupata nafuu bila kuhitaji msaada wa matibabu. Mgonjwa wa Corona huanza kuonesha dalili kuanzia siku 1 hadi 14 toka kuambukizwa virusi hivyo.

Virusi vya Corona huwa na uwezo wa kubadilika na mara nyingi husababisha magonjwa yasiyo hatari sana upande wa binadamu. Kudhoofika kwa mwili kutokana na mashambulio ya virusi kunafungua milango kwa bakteria wabaya kukuvamia na kusababisha maambukizi katika mfumo wa upumuaji, kama mafua au homa ya mafua (influenza), yanayoisha kwa kawaida baada ya siku kadhaa, pia kuna maambukizi ya hatari kama homa ya mapafu (nimonia) inayoweza kusababisha kifo.



kukohoa



Homa ya mafua



Homa kali



Maumivu ya Kichwa

### **3.0 Makundi yaliyo kwenye hatari zaidi ni yapi?**

Shirika la Afya duniani (WHO) linasema mtu yeyote anayekumbana na virusi vinavyosababisha Corona yuko hatarini. Hata hivyo, watu wa umri mkubwa, na wale walio na magonjwa mengine kama vile shinikizo la juu la damu, magonjwa ya moyo na ugonjwa wa kisukari au wale ambao kinga ya mwili imedhoofika kutokana na magonjwa, kama vile VVU/UKIMWI au Saratani, wako katika hatari zaidi na wana uwezekano mkubwa wa kupata dalili kali. Watu wa umri wa wastani na wenye afya imara wanaweza kupata virusi vya Corona na kupona bila kuhitaji matibabu (ila kumbuka hakuna kinga wala matibabu ya virusi vya ugonjwa wa Corona).

### **4.0 Virusi vya Corona vinasambaa vipi?**

Mtu anaweza kupata Virusi vya Corona kwa kuingiwa na majimaji yatokayo kwenye njia ya hewa wakati mtu mwenye ugonjwa huu anapokohoa au kupiga chafya. Virusi vya Corona pia vinaweza kusambaa kwa kugusa maji maji kutoka kwenye pua au mdomo wa aliyeathirika, kugusa vitambaa au nguo zilizotumiwa na mtu mwenye maambukizi ya ugonjwa huu au maeneo mengine yaliyoguswa na mtu mwenye virusi hivi. Iwapo mtu anagusa maji maji ya mafua/kamasi, mate na makohozi ya mtu aliye na virusi au vitu na maeneo mengine yaliyoguswa na mtu mwenye virusi vya ugonjwa huu, na kisha kujigusa mdomo, macho na pua anaweza kupata virusi vya Corona. Inawezekana mtu aliyeambukizwa asioneshe dalili za ugonjwa lakini anaweza kuambukiza watu wengine.

### **5.0 Virusi vya Corona vina tiba?**

Mpaka sasa hakuna tiba au chanjo dhidi ya virusi vya Corona lakini kwa sababu virusi hivi vinaleta dalili mfano wa zile za mafua makali, mchanganyiko wa tiba unatumika kupunguza athari za virusi vya Corona. Kwa hiyo uponaji hutegemea zaidi nguvu ya kinga ya mwili wa mtu husika. Hii inamaanisha virusi hivi huleta hatari hasa kwa watu wenye kinga dhaifu ya mwili.

### **6.0 Ninaweza kujikinga vipi na Virusi vya Corona?**

Kuna njia na mbinu mbalimbali za kujikinga na maambukizi ya virusi vya Corona kama ilivyoainishwa hapa chini;

- i. Nawa vizuri mikono yako mara kwa mara kwa sabuni na maji yanayotiririka kwa angalau sekunde 20 au tumia vitakasa mikono (sanitaiza) ambayo ina angalau asilimia 60 ya kileo.
- ii. Kaa umbali wa zaidi ya mita 1 (zaidi ya hatua 3) kutoka mtu mmoja na mtu mwingine.
- iii. Epuka kushika macho, pua na mdomo kwa mikono isiyo safi kwa sababu mikono hushika sehemu nyingi na ni rahisi kubeba vimelea vya virusi.
- iv. Hakikisha wewe, na walio karibu yako wanazingatia usafi wakati wote kwa kuziba pua na mdomo wakati wa kukohoa au kupiga chafya kwa kutumia kiwiko au kitambaa kisafi.
- v. Safisha mara kwa mara vitu unavyovigusa (vikiwa pamoja na kikombe, meza, viti, dawati, simu yako, vitasa vya milango)

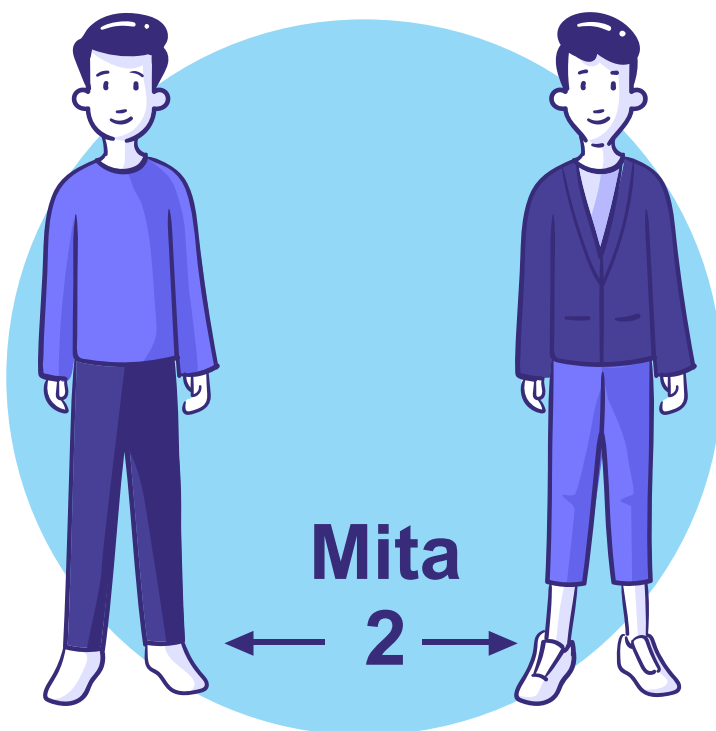
- vi. Epuka kusalimiana kwa kushikana mikono, kukumbatiana au kubusiana
- vii. Epuka matembezi au safari zisizo za lazima
- viii. Baki nyumbani ikiwa hujisikii vizuri na pia vaa barakoa ili kuwakinga wengine. Iwapo una mafua makali, homa, kikohozi na kushindwa kupumua wahi kituo cha huduma za afya ukiwa umevaa barakoa au piga simu bila malipo kwenda namba 199 kwa msaada zaidi.
- ix. Epuka kukaa sehemu zenye misongamano ya watu, kama vyombo vya usafiri, maduka, vijiwani na maeneo yenye mgandamizo wa hewa iwapo huna ulazima wa kuwepo maeneo hayo.
- x. Vaa kifunika mdomo na pua (barakoa) ukiwa kwenye mikusanyiko.
- xi. Fuatilia taarifa sahihi za afya na matangazo kuhusu virusi vya Corona kutoka kwa wataalamu wa afya na mamlaka husika.

### 7.0 Kwanini watu wanawekwa karantini?

Kwa ufupi neno Karantini linamaanisha kuwa chini ya uangalizi. Watu wenye dalili au wanaotokea maeneo yenye maambukizi makubwa ya virusi vya Corona hulazimika kuwekwa karantini (kutengwa na watu wengine) ili kufuatilia afya yao kwa karibu na kuzuia kueneza virusi. Ukiambiwa unapaswa kuwekwa Karantini, usiogope. Ni kwa ajili ya afya yako na wengine unaowapenda na kuwajali. Karantini inaweza kuwa sehemu maalum iliyotengwa kwa kazi hiyo au nyumbani.

### 8.0 Mtu aliyetoka (aliyeachiliwa kutoka) karantini ya Corona anaweza kusambaza ugonjwa huo?

Mtu ambaye ameachiliwa kutoka karantini ya Corona hana hatari ya kueneza virusi kwa sababu anakuwa ameshapimwa mara kadhaa na kutokuonesha dalili wakati wa kipindi alichokuwa amezuiliwa. Karantini kwa kawaida hutegemea urefu wa kipindi cha ugonjwa wa kuambukizwa, ambao ni muda wa watu kuonesha dalili za ugonjwa. Kwa Corona kipindi hiki ni siku 14 kutoka tarehe ya mwisho kukumbana na ugonjwa huu, kwa kuwa siku 14 ndicho kipindi kirefu zaidi cha kupevuka kinachoonekana kwa virusi vingine vya aina hii ya Corona.



# JIKINGE, WAKINGE WENGINE, CORONA INAZUILIKA

**Kupata au kutoa taarifa kuhusu  
CORONA piga namba 199 bila malipo**