

# Virusi vya Korona — COVID-19

## Nini maana ya COVID-19?

COVID-19 ni ugonjwa unaosababishwa na kirusi cha korona, kijidudu kidogo (kidogo sana ambacho hakiwezi kuonekana bila kutumia darubini), ambacho hueneza magonjwa miongoni mwa watu. COVID-19 husababisha dalili zinazofana na za mafua kama vile kikohozi kikavu, kupumua kwa shida, homa, kukosa nguvu na maumivu ya mwili. COVID-19 mara nyingi huathiri zaidi mfumo wa upumuaji. Wakati maambukizi mengi sio hatari, yanaweza kusababisha nimonia (maambukizi makali kwenye mapafu) ambayo mara nyingi ni hatari sana.

## Je virusi vya korona husambaa namna gani?

Kirusi cha korona huingia mwilini mwako kupitia mdomoni, puani na machoni pale mtu aliyeambukizwa anapokupumulia, kukohoa, au kupiga chafya mbele yako, au kwenye vitu ambavyo utagusa, halafu ukagusa macho yako, pua au mdomo. Watu wengi huanza kuugua takriban siku 5 baada ya kupata maambukizi lakini virusi vya korona vinaweza kuishi ndani ya mwili kwa siku 2 hadi 14 kabla ya dalili za ugonjwa kuanza kuonekana. Na baadhi ya watu, hasa watoto, wanaweza kupata maambukizi lakini wasiugue. Hivyo, watu wanaweza kuwa na virusi vya korona bila kujijua na wakavisambaza kwa wengine. Virusi vya korona vinaweza kuishi juu ya baadhi ya vitu kwa siku 3 na hata zaidi. Husambaa kwa urahisi kupitia mgusano.



## Nani anaweza kuathiriwa na virusi vya korona?

Mtu yoyote anaweza kupata korona. Iwapo utaupata ugonjwa huu na ukapona, bado haijulikana kama unaweza kuambukizwa tena. Watu wazima wenye umri zaidi ya miaka 45, hasa wazee na wale ambao tayari wanaugua, hususan magonjwa ya upumuaji na wenye mifumo ya kinga ya mwili iliyo dhaifu, wako katika hatari kubwa ya kupata virusi vya korona na kuathirika zaidi.

## Unawezaje kuzuia maambukizi?

Hadi sasa hakuna chanjo au dawa mahususi kwa ajili ya virusi vya korona. Virusi vya korona haviuwawi na dawa za viua vijasumu (antibiotiki) au tiba za nyumbani. **Virusi vya korona vinaweza kuzuiliwa tu kwa kuepuka kugusana navyo na kutakasa mara kwa mara ili kuviua.**

- **Nawa mikono yako mara kwa mara** kwa maji yanayotiririka na sabuni au tumia dawa ya kutakasa yenye kemikali ya kuua vijidudu kusugua mikono yako.
  - » Nawa vizuri kwa maji yanayotiririka na sabuni angalau kwa sekunde 20, ukihakikisha kuwa unasugua chini ya kucha zako na kunawa kiganja chote, kifundo na, mkono mzima.
  - » Kila mara nawa mikono yako kila unaporudi nyumbani, baada ya kutumia choo au kumtawaza mtoto, kabla ya kula na baada ya kukohoa, kupiga chafya au kupenga kamasi au hata kufikicha pua yako.
  - » Epuka kugusa uso wako kabla ya kunawa mikono yako.
- **Safisha vitu na sehemu mbalimbali ambazo zinaweza kuwa na virusi vya korona (kama vile juu ya kaunta, mikono ya vitasa vya milango, meza n.k) kwa kutumia dawa za kuua vijidudu au sabuni:**
  - » **Dawa ya kuua vijidudu:** Dawa hizi zikiwemo Isopropyl alcohol iliyokolezwa kwa asilimia 70 zina uwezo wa kuua haraka vijidudu vinavyoeneza ugonjwa wa korona. Tumia dawa hizi kutakasa sehemu ya juu za meza na kaunta, mikono ya vitasa vya milango, na vitendeakazi vingine. Dawa ambayo imekolezwa kwa asilimia 60 hadi 70 ina ufanisi zaidi; usitumie dawa ambayo imekolezwa kwa asilimia 100 kwa sababu inahitaji maji ili kuweza kuua vijidudu vya magonjwa vizuri zaidi. Kama dawa yako ina asilimia 100 ya alkoholi, basi ongeza maji kwa uwiano wa kikombe 1 cha maji kwa vikombe 2 vya dawa ya alkoholi. Kwanza safisha sehemu husika kwa maji na sabuni, halafu na mchanganyiko wa dawa yenye alkoholi na kuacha sehemu hiyo ikauke kwa hewa ya kawaida.
  - » **Dawa zenye uwezo wa kusugua na kubabua (Bleach):** Dawa zenye uwezo wa kubabua huwa katika mchanganyiko wa asilimia 5. Kwa sakafu na sehemu zingine kubwa, ongeza maji baridi (maji ya moto hayatafanya kazi) ili kupunguza ukali wa dawa hiyo, kwa kipimo cha vikombe 2 vya dawa hiyo au

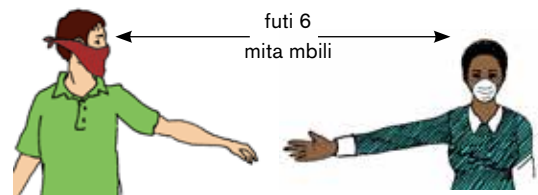
mililita 500 kwa ndoo yenye lita 20 (galoni 5) za maji. Kutengeneza kiasi kidogo cha dawa, tumia dawa kwa kipimo cha vijiko 3 vya chakula katika vikombe 4 vya maji (mililita 50 za dawa katika lita 1 ya maji). Kwanza safisha sehemu husika kwa maji na sabuni, halafu takasa na mchanganyiko wa dawa hiyo na kuruhusu kukauka kwa hewa ya kawaida.

- » **Safisha vitu** ambavyo mara nyingi unakamata kwa kutumia kemikali ya kuu viini vya magonjwa (disinfectant).
- » **Safisha nguo na vitambaa kwa** kutumia sabuni na ikibidi maji ya moto kama hatari ya maambukizi ni kubwa sana. Fua nguo vizuri kwa kutumia sabuni nyingi na nguo zianikwe na kukaushwa vizuri katika jua la kutosha.

### Punguza mgusano na watu wengine

Kama unadhani kuna ugonjwa wa korona katika eneo lako, baki nyumbani. Epuka kukutana na watu isipokuwa wale unaoishi nao. Wote mnapaswa kuepuka kukutana na watu wengine. Jitahidi kukaa mbali na maeneo yenye msongamano ambapo unaweza ukajikuta unagusana, au kuwa karibu sana na watu wengine na sehemu hatarishi zenye uwezo wa kusambaza virusi vya korona.

Hili linaweza kuwa jambo gumu sana kutekeleza na ambalo pia linaumiza kisaikolojia. Hata hivyo, ikumbukwe kuwa kupunguza kukutana na watu wengine hakumaanishi kujitenga au kutengwa moja kwa moja: unaweza kuendelea kuongea na watu wengine kwa njia ya simu badala ya kuonana uso kwa uso. Unaweza pia kuendelea kuongea na watu wengine kupitia madirishani na milangoni. Pia unaweza kuongea na mtu mwingine kwa kusimama angalau umbali wa mita mbili au futi 6 (urefu wa mikono miwili).



Barakoa yako itawalinda jirani zako. Barakoa zao zitakulinda wewe.

Kama wewe una afya nzuri, wasaidie wengine kwenye jamii yako ambao wanaumwa, au wako hatarini zaidi kutokana na ugonjwa huu kwa sababu ya umri wao au kutojiweza nk, kwa kuwatafutia njia za kuweza kupata chakula, maji safi na mahitaji mengine bila kulazimika kutoka kwenye nyumba zao.

- **Kujikinga kwa kutumia barakoa (mask).** Kama unamhudumia mtu anayehisiwa kuwa na virusi vya korona, barakoa aina ya N95 itakuinga zaidi kuliko barakoa za kawaida za hospitali zenye uwezo mdogo wa kuinga. Ili kuitumia vizuri barakoa:
  - » Safisha mikono yako kwa dawa ya kutakasa mikono yenye kemikali ya alkoholi au nawa kwa maji na sabuni, na baada ya hapo, funika mdomo wako na pua kwa kutumia barakoa, na hakikisha hakuna upenyo kati ya uso wako na barakoa.
  - » Usiguse barakoa anapokua umeivaa na, badilisha barakoa na kuvaa mpya pale inapokua imelowa.
  - » Katika kuivua barakoa, tumia kamba zinazovutika nyuma ya kichwa chako kuitoa (usiiguse barakoa yenyewe), na tupa mara moja kwenye chombo cha kukusanya taka kilichofunikwa na safisha mikono yako.
  - » Usitumie barakoa moja mara mbili. Kama kuna ulazima wa kutumia tena barakoa aina ya N95, hakikisha inatakaswa na dawa ya kuu vijidudu (disinfectant). Au kama una angalau barakoa 5, weka kila barakoa katika mfuko tofauti na kutumia barakoa 1 mara moja ndani ya siku 5 kwa mzunguko.
  - » Kama unawahudumia wagonjwa, siyo vizuri kutumia kitambaa cha kawaida badala ya barakoa. Kitambaa kinaweza kupata unyevu kutokana na pumzi yako, na kurahihisha vitone vya majimaji hatarishi kutoka nje kukufikia.
- **Vaa barakoa kuwalinda wengine:** Kwa sababu mtu anaweza kuwa na virusi vya korona bila kujitambua, kuvaa barakoa ya kawaida anapokuwa sehemu za umma kunaweza kusaidia kuwalinda wengine wasiambukizwe iwapo watu wengine nao watakua wamevaa barakoa. Kwa vile hakuna chanjo dhidi ya korona, kuzuia kuenea kwa virusi vya korona ndiyo njia pekee ya kuilinda jamii. Hivyo, bado unahitaji kunawa mikono yako mara kwa mara na kuacha nafasi ya mita 2 (futi 6) kati yako na watu wengine, kwa sababu barakoa yako itamlinda jirani yako, na siyo wewe.
- **Angalia afya yako:** Kama una kikohozi kikavu sana, unapumua kwa shida, una maumivu kifuani au presha na unasikia homa, wasiliana kwanza na kituo cha afya au hospitali iliyoko karibu juu ya namna na wapi unaweza kupata matibabu. Kwa sababu hatari kubwa zaidi kutokana na COVID-19 ni kushindwa kupumua (Acute Respiratory Distress Syndrome — ARDS), matibabu kwa hali mbaya kutokana na tatizo hili yatajumuisha oksijeni na mashine maalum ya kusaidia kupumua, ambavyo hupatikana tu katika vituo vya kutolea huduma za afya au hospitali.

Kwa msaada zaidi toa taarifa kamili unapohisi au kuona dalili za homa ya virusi vya Korona:

Piga simu ya bure kupitia mitandao yote: 0800110124 au 199