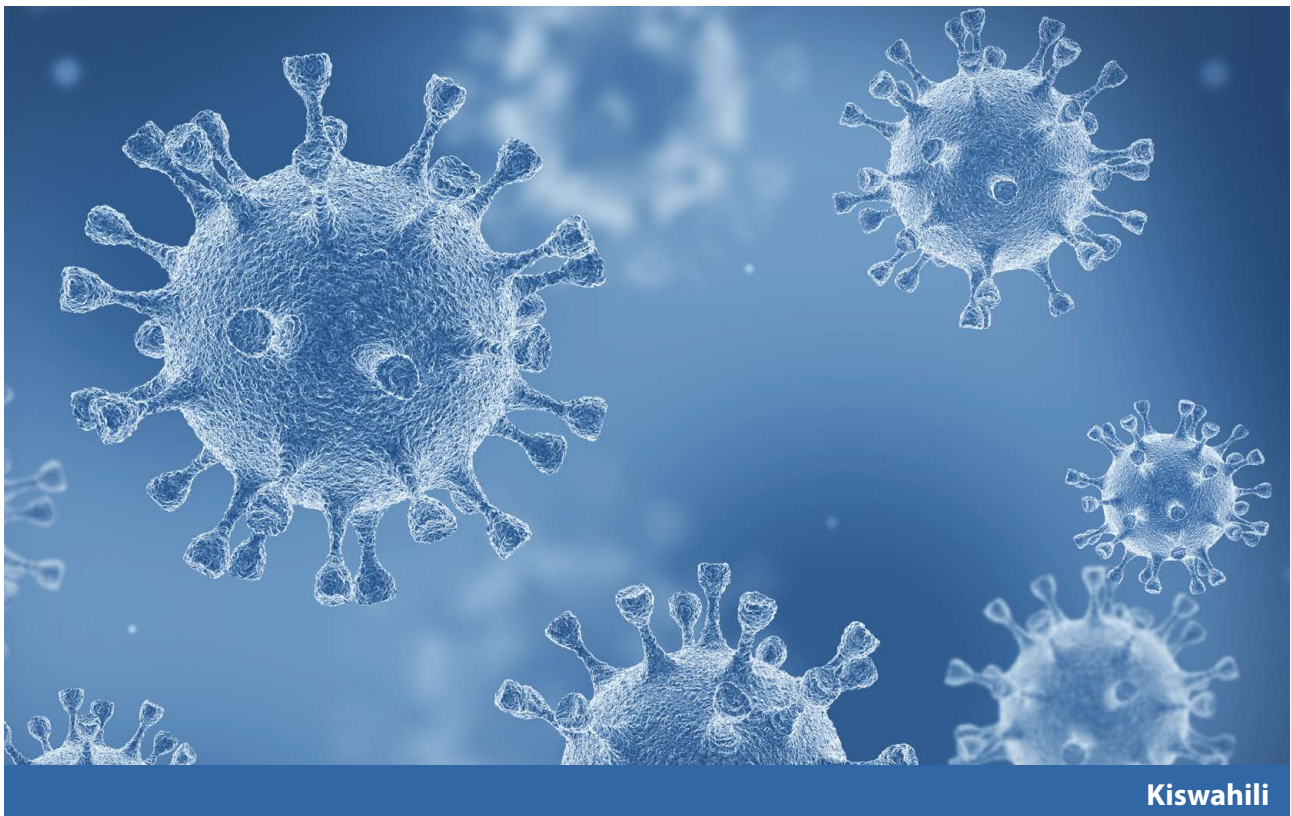


www.covid-information.org

Kirusi cha corona SARS-CoV-2

Taarifa na ushauri wa vitendo



**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.v.**



Ethno-Medical Center Germany

Chukua hatua kiusalama na kwa kuwajibika!

■ Lazima tuonyeshe **nidhamu** na **mshikamano**.

Hii itasaidia kulinda afya yako na kupunguza kasi ya kuenea kwa kirusi.

■ Tumia **vyanzo vya habari** ambavyo ni sahihi na vya kuaminika.

■ Pia **rejea taarifa za karibuni kutoka Shirika la Afya Duniani (WHO)**.

WHO hutoa taarifa mpya na za kuaminika, zingine pia zinapatikana katika lugha anuwai.

■ Hapa Ujerumani, unaweza pata habari mpya na za kuaminika kutoka kwa Taasisi ya Robert Koch (RKI), Kituo cha Shirikisho la Elimu ya Afya (BZgA) au Wizara ya Afya ya Shirikisho (Bundesministerium der Gesundheit, BMG).

■ Tafadhali tuwe waangalifu na tulinde afya yetu na ya wahudumu wa afya. Wao ni mashujaa wanaohatarisha afya zao ili kutulinda sisi dhidi ya maambukizi au kutuponya.

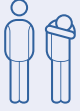
■ **Tunawaomba wale wote walioathirika au tayari ni wagonjwa wa COVID-19** kufuata maelekezo ya wataalamu wa afya.

■ Tafadhali, hakikisha unafuata **maagizo yote ya hivi karibuni na taarifa zilizotolewa na mamlaka husika za kitaifa na za mitaa**.

Uwe na afya njema!

Nawezaje kujikinga vyema?

Zifuatazo ni njia kuu rahisi za kujikinga na zinazofanya kazi vizuri! Maelekezo ya kujikinga wakati wa kukohoa au kupiga chafya, kunawa mikono na kutenga umbali kati ya mtu na mtu lazima iwe ni tabia ya kawaida. Pia elimisha familia na marafiki juu ya hatua hizi za kujikinga.



Maelekezo ya kinga wakati wa kukohoa au kupiga chafya

- Wakati wa kukohoa au kupiga chafya, jitenge angalau umbali wa mita 1.5 toka kwa watu wengine au geuka nyuma yako.
- Kohoa au piga chafya kwenye shashi. Tumia shashi mara moja tu. Zitupe shashi kwenye pipa la taka lenye kifuniko.
- Ikiwa hakuna shashi kunja na utumie kona ya mkono wako wakati wa kukohoa au kupiga chafya.
- Kama ulikuwa na wageni, fungua madirisha yawe wazi kabisa na uruhusu hewa iingie kwa dakika kumi.



Kuosha mikono

- Nawa mikono yako kwa maji na sabuni mara kwa mara na kwa ukamilifu, ikiwa ni pamoja na nafasi kati ya vidole na ncha za vidole vyako. Kwa ubora, nawa kwa sekunde thelathini kwa sabuni na maji. Suuza mikono yako kwa kutumia maji tiririka.
- Kausha mikono yako kwa uangalifu, pamoja na nafasi kati ya vidole vyako. Kila mtu anapaswa kutumia taalo yake akiwa nyumbani. Ukitumia vyoo vya umma, ni bora kufunga bomba kwa kutumia shashi au kiwiko chako.



Kutokaribiana na kujitenga

- Epuka kusalimiana kwa kupeana mikono, kubusiana na kukumbatiana sio ujeuri, bali ni kwa ajili ya kujilinda na kuwalinda wengine.
- Ukiwa mgonjwa, kaa nyumbani ili upone na kuzuia kuenea kwa hivi virusi.
- Watu walioambukizwa lakini hawana dalili zozote za ugonjwa wanaweza kuambukiza wengine. Kaa umbali wa angalau mita 1.5 ili kukwepa maambukizi ya vimelea vya wadudu hawa.
- Wagonjwa wanapaswa kukaa mbali na watu walio na afya duni, kama vile wazee au wale walio na magonjwa mengine.

Habari muhimu kuhusu coronavirus mpya

Kirusi kipya cha corona kinaenea duniani. Jina lake rasmi ni „SARS-CoV-2“. Ugonjwa wa kupumua unaosababishwa na kirusi hicho unaitwa „COVID-19“. Kirusi cha corona huambukizwa kupitia matone hewani au kwa kupakaza juu ya vitu. Maambukizi yanaweza kutokea kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine kwa kupitia utando wa hewa, au kwa mikono. Hii ni kwa sababu mikono inaweza kugusana na tando za hewa za mdomo, pua au macho, na kwa hivyo kusababisha maambukizi ya virusi vya corona.

Kirusi hichi husababisha maambukizi kwenye mfumo wa kupumua. Mbali na wale wenye dalili zisizo kali, dalili ambazo zinaweza kutokea ni pamoja na homa, kikohozi, shida au ugumu wa kupumua, pamoja na maumivu ya kichwa na misuli. Katika hali mbaya, homa ya kisimayu inaweza kutokea.

Wazee na wenye magonjwa sugu wako kwenye hatari kubwa ya maambukizi. Mara nyingi maambukizi kwa watoto hayana dalili kali sana.

Kwa sasa, inadhaniwa kuwa siku 14 zinaweza kupita kati ya maambukizi ya mwanzo na kuonyesha dalili.

Ni vipimo vya maabara tu vinavyoweza kuthibitisha kama mtu ameambukizwa virusi vya corona.

Je, nina virusi vya corona?

Ikiwa umetoka eneo hatarishi au umegundua kuwa una dalili au ikiwa uligusana na mtu aliyethibitishwa kuwa na virusi vya corona:

- Ukiwa na dalili, tafadhali mpigie simu daktari wako. Asipopatikana, tafadhali wasiliana na huduma ya matibabu kwa kupiga namba 116 117. Kwa huduma ya dharura, tafadhali piga simu namba 112.
- Kama uligusana na aliyeambukizwa lakini hauna dalili au ikiwa umerudi kutoka eneo hatarishi, tafadhali toa taarifa kwa mamlaka ya afya ya umma (Gesundheitsamt)*.
- Mwambie daktari ikiwa una magonjwa kama shinikizo la damu, kisukari, ugonjwa wa moyo, magonjwa sugu ya mfumo wa upumuaji, au ikiwa una ugonjwa au unatumia matibabu yanayopunguza kinga ya mwili.
- Tambua nani wa kuwasiliana nae na ni tahadhari gani unazotakiwa kuchukua ili usiambukize wengine.
- Tafadhali usiende kwa daktari wako bila kufanya miadi. Kwa kufanya hili unajikinga na kuwakinga wengine!
- Epuka kugusana na watu wengine kusiko na ulazima na ukae nyumbani kadri iwezekanavyo.

Je, kuna chanjo?

Bado hakuna chanjo dhidi ya kirusi kipya cha corona. Juhudi zinafanywa ili chanjo ipatikane.

Je, chanjo zingine zinasaidia?

Chanjo dhidi ya magonjwa mengine ya kupumua hayakingi dhidi ya kirusi cha corona.

Walakini, zinaweza kuzuia maambukizo mengine ya kupumua (mafua, homa ya kisimayu) na hivyo kusaidia kuzuia maambukizo maradufu.

Je, bidhaa toka nje ya nchi zina maambukizi?

Hakuna athari inayojulikana kupitia bidhaa, barua au mizigo. Vitu vilivyo karibu na wagonjwa lazima viwe safi.

Kuvaa barakoa ni muhimu?

Hakuna ushahidi wa kutosha kwamba kuvaa barakoa kunapunguza hatari ya maambukizi kwa watu wenye afya njema. Ni muhimu zaidi mapendekezo ya kujikinga na kukinga wengine yazingatiwe, kwa mfano, wakati wa kukohoa na kupiga chafya, na kwa kunawa mikono. Walioambukizwa, hata hivyo, wanaweza kutumia barakoa ili kupunguza athari ya kuambukiza wengine.

Walioambukizwa wanaweza kusambaza virusi hata kama hawana dalili. Wakati mwingine mita 1.5 za umbali kati ya mtu na mtu zilizopendekezwa haziwezi kufuatwa ipasavyo. Katika hali hii, kuvaa barakoa kunaweza kusaidia kuzuia uenezaji wa SARS-CoV-2.

Muhimu: Barakoa lazima zitoshe vizuri na lazima zibadilishwe zikiwa nyevu. Barakoa nyevu hazizuii virusi.

* Unaweza kujua mamlaka yako ya afya ya umma kupitia www.rki.de/mein-gesundheitsamt Ikiwa una dalili, wasiliana na daktari wako. Ikiwa hapatikani, wasiliana na huduma ya matibabu kwa simu. Huduma hii inapatikana kote nchini Ujerumani kwa kupiga namba **116 117**, ikiwa ni pamoja na usiku, wikendi na likizo za umma.

Je, ni muhimu kutumia viambukua?

Kuosha mikono mara kwa mara, huleta kinga madhubuti dhidi ya maambukizo. Ikiwa watu walio karibu nawe wanaweza kuambukizwa, ni vyema kuosha mikono kwa kutumia viambukua.

Je, napaswa kuzingatia nini katika eneo la malazi ya pamoja?

Je umewasili kutoka eneo hatarishi, je umegundua kuwa una dalili, au umegusana na mtu aliyethibitishwa kuwa na kirusi cha corona? Ikiwa unaishi katika eneo la malazi ya pamoja, wafahamishe wasimamizi au watoa huduma za kijamii. Pia ijulisha shule yako, shule ya lugha, mahali unapojifunza au kufanya kazi na kadhalika.

Je, ni wakati gani hatua za kikarantini zinahitajika?

Ikiwa umethibitishwa kuwa na maambukizi ya virusi vya corona. Ikiwa ulikuwa karibu na mtu aliyeambukizwa. Ikiwa mamlaka imeamuru uwekwe karantini.

Karantini huchukua muda gani?

Ikiwa dalili za ugonjwa ni ndogo, karantini kwa sasa ni kwa wiki mbili. Lazima ukae nyumbani wakati huo. Hii pia ni kwa watu walio na uhusiano wa karibu na mgonjwa.

Wiki mbili zinalingana na wakati wa mwanzo wa maambukizi ya virusi vya corona hadi kuanza kwa dalili au uthibitisho wa virusi kwenye koo.

Ikiwa karantini imewekwa, utajulishwa na mamlaka ya afya cha kufanya, kwa mfano, kama dalili zinaonekana. Unaweza kujulishwa uangalie joto la mwili, au wakati lini karantini itaisha.

Je, napaswa kujua nini wakati nikiwa karantini ya nyumbani?

- Epuka kuwa karibu na wengine kwenye kaya yako.
- Omba msaada wa manunuzi toka kwa wanafamilia au marafiki. Manunuzi hayo yanapaswa kuachwa nje ya mlango wako.
- Hakikisha hewa ya kutosha inaingia ndani ya nyumba mara kwa mara.
- Vyombo vya chakula na vifaa vya usafi wa binafsi havipaswi kutumiwa kwa pamoja na wanafamilia au na watu wengine wanaoishi katika kaya moja. Vyombo vya chakula lazima vioshwe vizuri na kila mara. Hii pia inahusu mavazi.
- Wasiliana na daktari wa kawaida au bingwa ikiwa unahitaji dawa au matibabu ya haraka.
- Mjulishe daktari wako ikiwa una kikohozi, mafua, shida ya kupumua au homa.
- Wasiliana na huduma za kijamii ikiwa unahitaji msaada wa kutunziwa watoto wako.

Ninaweza kupata habari zaidi kutoka wapi?

Mamlaka yako ya afya ya umma (Gesundheitsamt)
hutoa habari na msaada. Unaweza kupata namba ya simu ya mamlaka ya afya ya umma kupitia:
www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Wizara ya Afya ya Shirikisho (BMG)
inatoa habari kuhusu kirusi cha corona kupitia:
www.zusammengegecorona.de

Namba ya huduma kwa wakazi: 030 346 465 100

Ushauri kwa wale mavu wasiosikia:

Fax: 030 340 60 66-07

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

Simu ya video ya lugha ya ishara:

www.gebaerdentelefon.de/bmg

Taasisi ya Robert-Koch (RKI)

hutoa habari juu ya kirusi cha corona kupitia tovuti yake:

www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

Kituo cha Shirikisho cha Masomo ya Afya (BZgA)

imejumuisha majibu kwa maswali yanayoulizwa mara kwa mara kuhusu kirusi cha corona kupitia:

www.infektionsschutz.de

Waziri wa Nchi na Kamishna wa Shirikisho wa Uhamiaji, Wakimbizi na Ushirikiano hutoa habari kwa lugha 18 kupitia:

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

Ofisi ya Mambo ya Nje

hutoa habari ya usalama kwa wasafiri waendao maeneo yaliyoathirika kupitia:

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Shirika la Afya Duniani (WHO)

hutoa habari juu ya hali ya afya duniani kupitia:

www.who.int

Imechapishwa na:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

E-Mail: we@covid-alliance.net

www.covid-information.org

corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

www.mimi-gesundheit.de

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.mimi.bayern

www.globalshapersmunich.org

Vyanzo: BMG, RKI, BZgA

Hivi sasa: 20.4.2020 - Toleo: 006

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. - All rights reserved.

Yaliyomo katika kurasa zozote za nje ambazo viungo vimetolewa hapa ni jukumu la mwenye kiungo.

Photo: istock/AltoClassic

Design: www.eindruck.net

In collaboration with Covid Alliance Interchange

