

COVID-19 ni nini?

COVID-19 (au inayojulikana kama “virusi vipya vya corona”) ni aina mpya ya virusi vinavyoenea kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine. Kwa sasa viko Marekani na nchi nyingine nyingi.

Virusi vipya vya corona (COVID-19) vinaeneaje?

Wataalam wa afya wanaendelea kujifunza zaidi kuhusu maambukizi haya. Kwa sasa, inadhaniwa kuenea:

- kupitia cheche za mate wakati mtu aliyeambukizwa anakohoa au kupiga chafya
- kati ya watu ambao wanatangamana kwa karibu na mtu mwingine (kati ya futi 6)
- kwa kugusa maeneo au kitu chenye virusi juu yake na kisha kugusa midomo, pua, au macho

Je, dalili ni zipi?

Watu ambao wametambuliwa kuwa na virusi vipya vya corona walisema dalili zinaweza kuonekana kwa siku chache kama siku 2 au kwa muda mrefu kama siku 14 baada ya kuambukizwa na virusi ni:

Homa



Kikohozi



Kifua kubana



Mwongozo kwa watu walio hatari zaidi kuathiriwa vibaya sana na ugonjwa wa COVID-19

Idara ya Afya ya Umma inapendekeza watu walio hatari zaidi kuathiriwa vibaya sana na ugonjwa huu wakae nyumbani na kukwepa vikundi vikubwa vya watu kadiri iwezekanavyo. Watu walio hatari zaidi wanajumuisha:

- Watu walio na umri zaidi ya miaka 60
- Watu wanaosumbuliwa na afya yao kama wenye ugonjwa wa moyo, maradhi ya mapafu, au ugonjwa wa kisukari
- Akina mama wajaawazito

Mtu ye yote mwenye maswali kuhusu hali yake kama inamhatarisha kupata ugonjwa kali ya COVID-19 anapaswa kushauriana na watumishi wa huduma ya afya.

Mwongozo wa kila mmoja

Unaweza kupunguza hatari ya kuambukizwa, na muhimu zaidi, kwa wale ambao wako hatarini zaidi kupata COVID-19:



- **Baki nyumbani** na usitoke hadharani ukiwa mgonjwa.
- **Kwa ujumla, ukwepe mazingira ya kimatibabu isipokuwa ni lazima.** Ikiwa unaugua kwa njia yo yote, **pigia simu ofisi ya daktari wako kwanza kabla ya kwenda.**



- **Hata kama wewe sio mgonjwa, ukwepe kutembelea hospitali, vituo vya utunzaji wa muda mrefu au nyumba za uuguzi kadiri iwezekanavyo.** Ikiwa unahitaji kutembelea kimoja cha vituo hivi, punguza muda wa kukaa na ujiweke umbali wa futi 6 na wagonjwa.



- **Usiende idara ya matibabu ya dharura isipokuwa ni lazima. Huduma za matibabu ya dharura zinahitaji kuhudumia watu wenye shida zaidi kwanza.** Ikiwa unakohoa, una homa, au dalili nyingine, mpigie simu kwanza daktari wako wa siku zote.



- **Uwe na tabia ya usafi binafsi kwa hali ya juu,** pamoja na kunawa mikono na sabuni na maji mara nyingi, tumie tishu kufunika makohozi au kiwiko chako, na epuke kugusa macho, pua, au midomo yako.
- **Kaa mbali na wagonjwa,** haswa ikiwa uko hatarini zaidia kupata virusi vya corona.
- **Safisha maeneo na vitu vinavyoguswaguswa mara nyingi** (kama vitasa vya mlango na swichi za taa). Dawa za kawaida za kufanya usafi zina nguvu za kutosha.
- **Pumzika vizuri, kunywa vitu vya majimaji mengi, kula chakula chenye afya, na punguza msanganyiko ya wazo ili kinga chako cha mwili kiwe na nguvu.**

Ikiwa una dalili ya COVID-19 au una maswali juu yake, unaweza kupigia simu:

- Kituo cha Mawasiliano ya Novel Coronavirus ya King County , 206-477-3977. Simu hii ya msaada inapokelewa saa mbili asubuhi mpaka saa moja jioni kila siku.
- Kituo cha Mawasiliano ya Novel Coronavirus Washington State, 1-800-525-0127, kisha ubonyeze #. Simu hii ya msaada inapokelewa saa kumi na mbili asubuhi mpaka saa nne usiku kila siku.

Watumishi wanaopokea simu wanaweza kukuunganisha na mkalimani wa nje. Utapaswa kutaja kwa Kiingereza jina la lugha unahitaji kutafsiriwa. Unaweza utasubiri kwa muda mrefu.

Uwe tayari kusaidiana. Umoja wa jamii utatuimarisha katika wakati huu mgumu.