

MAKAAZI MAPYA NCHINI MAREKANI WAKATI WA JANGA LA COVID-19

Hatua ya kuhamia nchi mpya inaweza kuwa changamoto wakati wa janga la kiafya ulimwenguni. Unaweza kuwa na maswali na wasiwasi mwingi. Ni muhimu uelewe na ufuate maelezo yaliyotolewa hapa ili kukusaidia wakati wa makaazi yako mapya.

SHIRIKA LAKO LA MAKAAZI MAPYA

Sasa, zaidi kuliko hapo awali, ni muhimu kwako kuendelea kuwasiliana na Shirika la Makaazi yako mapya linaloshughulikia suala lako. Wafanyakazi wa iyo Shirika la Makaazi Mapya wanajitahidi wawezavyo ili kutoa huduma muhimu unazohitaji. Hata hivyo, kwa sababu ya janga hili, ofisi nyingi halisi zinaweza kufungwa kwa muda mfupi na wafanyakazi wa shilika la makaazi mapya wanaweza kuwa wakifanya kazi kutoka majumbani kwao. Hizi hapa ni njia ambazo wanaweza kuwasiliana nawewe:

Simu: Ikiwa una simu, Shirika la Kupata Makazi Mapya linaweza kujaribu kukupigia simu, kutuma ujumbe, au kuwasiliana nawe kupitia WhatsApp au FaceTime. *Ni muhimu kuhakikisha simu yako imewashwa na kuchajiwa ili waweze kukufikia.*



Kuwasilisha hati: Mtu anaweza kukuletea hati muhimu au vitu vingine unavyohitaji, lakini ili kuzuia kuenea kwa virusi, wanaweza wasiingie nyumbani kwako.

Barua: Maelezo yanaweza kutumwa kwako kwa barua, kwa hiyo unapaswa kuangalia sanduku lako la barua mara kwa mara.

Vipeperushi na mabango: Panapowezekana, wafanyakazi wa shirika la makaazi mapya wanaweza kuweka mabango ya maelezo katika eneo ulipo au kuweka vipeperushi chini ya mlango wako.

HAKI NA MAJUKUMU YAKO

Una jukumu muhimu kujikinga pamoja na familia yako. Haya hapa ni mambo kadhaa unayoweza kufanya:

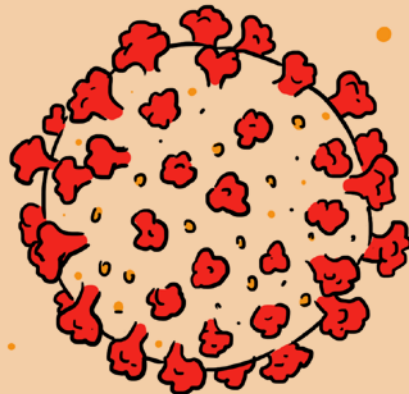
Kuwa mtulivu: Jikinge pamoja na wapendwa wako kwa kunawa mikono yenu mara kwa mara kwa sabuni na maji kwa angalau sekunde 20, haswa baada ya kuwa mahali pa umma au baada ya kusafisha pua, kukohoa au kupiga chafya. Epuka kugusa macho, pua, na ndomo wako kwa mikono isiyoochwaa. Epuka watu ambao ni wagonjwa. Watu wengi ambao wanapata COVID-19 wana dalili zisizo kali na wanaweza kupona wakiwa nyumbani. Fuata ushauri kutoka kwa wataalam wa matibabu, idara ya afya ya umma katika eneo ulipo, na Shirika la Makaazi Mapya.



Je, COVID-19 ni nini?

COVID-19 ni ugonjwa wa kupumua unaosababishwa na virusi ambavyo vinaenea kwa haraka ulimwenguni kote. Virusi huenea wakati mtu aliyeambukizwa anapokohoa au kupiga chafya karibu na mtu ambaye hajaambukizwa. Virusi pia huenea wakati mtu anapogusa eneo ambalo lina virusi juu yake na kisha kugusa ndomo, pua na macho yake. Virusi vinaweza kuenea kati ya watu ambao wamekuwa karibu (ndani ya futi 6).

Dalili ni pamoja na homa, kikohozi na ugumu wa kupumua. Virusi vinaweza kusababisha maradhi makali ya kupumua.



Endelea kujulishwa: Maelezo na mwongozo zinaweza kubadilika haraka wakati wa janga la COVID-19. Una jukumu la kuendelea kujulishwa kuhusu hali hiyo na kufuata mwongozo. Idara za afya ya umma katika mji au jimbo lako zinatoa maelezo ya kutegemewa zaidi.



Kuwa na Mpango: Tayarisha nyumba yako na uwe na mpango endapo wewe au mtu yeyote ambaye unaishi naye atapatata ugonjwa.

- Unda orodha ya dawa, vifaa vya nyumbani, na vifaa vingine ambavyo watu katika nyumba yako hutumia mara kwa mara. Hakikisha una vifaa vya kutosha nyumbani ili usiishiwe. Ikiwezekana, pata dawa nyingi zilizoagizwa na daktari. Ikiwa haujui jinsi ya kupiga simu kwa daktari, wasiliana na Shirika lako la Makaazi Mapya kwa usaidizi.
- Nunua chakula kisichoharibika ili uweze kupunguza safari za kwenda nje dukani.
- Amua ni nani anayeweza kusaidia ikiwa wewe au mtu fulani katika familia yako anakuwa mgonjwa. Omba mtu mwingine wa familia au mtu katika jamii kukusaidia kupata chakula na vifaa vingine muhimu. Unda orodha ya mashirika ya eneo unayoweza kuwasiliana nao iwapo unahitaji ufikiaji wa maelezo, huduma za afya, usaidizi na rasilimali.

Kuwa mwangalifu kwa maelezo yasiyo sahihi:

Maelezo sahihi kutoka kwa serikali ya eneo ulipo yanaweza kukosa kupatikana katika lugha yako. Ikiwa hauzungumzi Kiingereza, pata mtu wa kukutafsiria maelezo ya eneo ulipo, kama vile Shirika la Makaazi Mapya. Mitandao ya kijamii, au marafiki na familia katika maeneo mengine, wanaweza kukosa kuwa na maelezo sahihi au yanayofaa. Fahamu kuwa kuna uvumi na hadithi za uwongo kuhusu virusi na jinsi ya kujikinga au kujiponya mwenyewe. *Unapaswa kupata ushauri wa matibabu tu kutoka kwa daktari au wataalamu wengine wa huduma ya afya.*

Epuka ulaghai: Jihadhari na ulaghai unaohusiana na mikurupuko. Ulaghai ulioripotiwa ni pamoja na uuzaji wa vifaa vya upimaji wa nyumbani, tiba bandia, sera za bima na mengineyo. Ikiwa utapokea simu au ujumbe wa maandishi kutoka kwa mtu usiyemjua au kukaribiwa na mtu usiyemfahamu akikuomba maelezo yako ya benki, nambari ya usalama wa

Kujikinga Wewe na Wengine kutokana na COVID-19

COVID-19 ni ugonjwa mpya ambao unaweza kumwathiri mtu yeyote. Hata hivyo, watu wazima wazee na watu ambao tayari wana hali mbaya za kimatibabu wanaweza kuwa na uwezekano mkubwa wa kupata athari kubwa zaidi kutokana na COVID-19. Ikiwa una umri wa zaidi ya miaka 65 au tayari hali mbaya ya kiafya kama vile ugonjwa sugu wa mapafu, matatizo mabaya ya moyo, au kisukari, unaweza kuwa kuumwa sana kutokana na ugonjwa huu.



Ikiwa una magonjwa mengine au unaishi na mtu aliye na magonjwa mengine, unapaswa kuchukua hatua za ziada ili kujikinga wewe pamoja na uwapendao. Ikiwa unajisikia mgonjwa, kaa umbali wa futi sita (1.80 mita, urefu wa mikonono miwili) kutoka kwa wengine na ukae nyumbani wakati mwingi kadiri iwezekanavyo. Ikiwa unahitaji kuwa karibu na wengine (ndani ya nyumba, gari, au ofisi ya daktari), unapaswa kuvaa barakoa.

kijamii, au maelezo mengine binafsi, usitoe maelezo hayo na wasiliana na Shirika lako la Makaazi Mapya kwa usaidizi.

Piga simu kabla ya kwenda kupata huduma ya matibabu:

Kabla ya kwenda kwenye ofisi ya daktari au chumba cha dharura, piga simu kabla ikiwa unakabiliwa na dalili za COVID-19 kama vile homa, kikohozi au ugumu wa kupumua. Watakueleza hatua za kufanya. Ikiwa haujui jinsi ya kupiga simu kwa daktari, wasiliana na Shirika lako la Makaazi Mapya kwa usaidizi. Ikiwa wewe au mpendwa wako ana dalili kali kama vile matatizo ya kupumua, piga simu 911 au nenda kwenye chumba cha dharura hospitalini. *Mjulisha mfanyakazi wa suala lako, haraka iwezekanavyo.*



Omba huduma za ukalimani, ikiwa inahitajika:

Una haki ya kupata huduma za ukalimani. Waeleze wafanyakazi wa hospitali au kliniki kwamba unahitaji mkalimani wakati wa kuweka miadi au unapowasili kwa huduma ya dharura.

Cultural Orientation Resource Exchange • 8719 Colesville Road, 3rd Floor • Silver Spring, MD 20910



The contents of this fact sheet were developed under an agreement financed by the Bureau of Population, Refugees, and Migration, United States Department of State, but do not necessarily represent the policy of that agency and should not assume endorsement by the Federal Government. **This material is in the public domain and may be reproduced.**

Kwa maelezo zaidi kuhusu COVID-19, tembelea COREnav.org.