

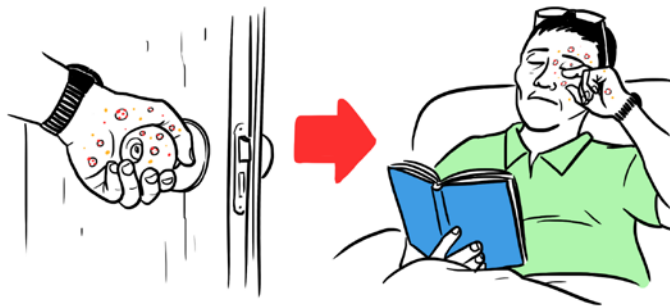
JE, COVID-19 NI NINI?



CCOVID-19 ni maradhi ya kupumua yanayosababishwa na virusi ambavyo vinaenea kwa haraka kote ulimwenguni. 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 anagusa mdomo, 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 ugonjwa mkali wa kupumua.



Wakati wa janga la COVID-19, unaweza kusikia maafisa wa serikali na wafanyakazi wa huduma za afya wakirejelea mwongozo au sheria ambazo ni kwa ajili ya usalama wako mwenyewe.

Kulingana na hali, unaweza kuombwa ukae nyumbani ili kulinda wengine au wewe mwenyewe. Hatua hizi zitasaidia kupunguza au kukomesha kuenea kwa virusi katika jamii yako. Wakati jamii zinapopunguza kasi ya kuenea kwa virusi, hospitali zinapata uwezo bora wa kutunza wagonjwa. Ikiwa ni lazima utoke nje, wataalamu wa kujibu dharura kama vile wazima moto na polisi wanaweza kuja mahali ulipo, lakini watakuwa wanajaribu kusaidia.



Hapa kuna baadhi ya sheria na mwongozo ambao maafisa wa serikali na wafanyakazi wa huduma za afya wanaweza kukuomba ufuatae:

KUJITENGA

Ikiwa una dalili za COVID-19, daktari anaweza kukuomba ujitenge. Hii inamaanisha kukaa nyumbani kwa kipindi maalum cha wakati. Kwa kadri uwezavyo, unapaswa kukaa katika "chumba mahususi cha wagonjwa" mbali na watu wengine ambao unaishi nao. Hii inazuia kuenea kwa ugonjwa huo kwa watu wengine.



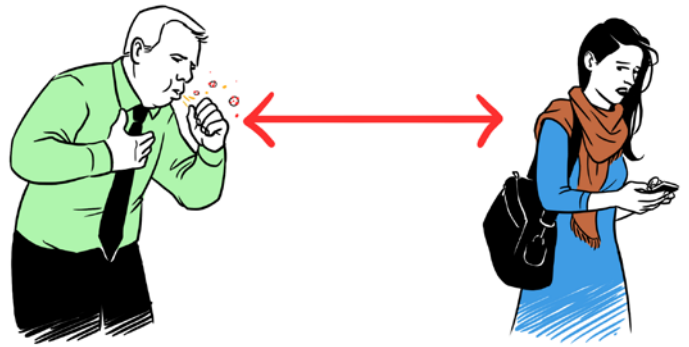
KARANTINI

Ikiwa unafikiria umekuwa karibu na mtu ambaye ana COVID-19, unaweza kuombwa kujiweka katika karantini. Hii inamaanisha lazima ukae nyumbani kwa takriban siku 14 na umjulishe daktari ikiwa una homa, kikohozi au ugumu wa kupumua. Karantini inasaidia kuzuia kuenea kwa ugonjwa huo kabla ya kuhisi dalili.



KUKAA MBALI NA WENGINE

Ili kupunguza kasi ya kuenea kwa virusi hivyo, maafisa wa serikali wanaweza kuomba wakaazi kukaa mbali na wengine. Hii inamaanisha kukaa umbali wa futi 6 (1.80 mita), urefu wa mikono miwili, kutoka kwa wengine na kukaa mbali kabisa na vikundi vya watu. Epuka kuwa na wageni wowote wasio muhimu nyumbani kwako. Hii husaidia kukuinga kutokana na kuwa mgonjwa au kueneza ugonjwa kwa wengine.



KAA MAKAO SALAMA

Miji na majimbo yanaweza kutangaza amri ya "kukaa makao salama" au "kukaa nyumbani" kwa jamii nzima. Amri hizi hutofautiana kulingana na eneo, lakini kwa kawaida zinahitaji wakazi kukaa nyumbani iwezekanavyo na kwenda nje kwa mahitaji muhimu tu, kama vile kununua vyakula, kutembelea daktari au kupata dawa. Sheria hizi sio kujifungia ndani na bado huruhusu wakazi kutekeleza shughuli zinazohitajika kwa afya na usalama. Katika kujifungia ndani, unahitajika kukaa ndani ya nyumba yako wakati wote.



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](https://www.corenav.org).