

Je, COVID-19 au virusi vya korona ni nini?

Virusi vya korona (COVID-19) ni aina mpya ya virusi zinavyoambukizwa kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine. Virusi hivi vilianza nchini China lakini kwa sasa vinaenea duniani kote. Ingawa visa vingi vya ugonjwa huwa si vikali, wataalamu wa afya wana mashaka kwa sababu virusi hivi vinaweza kusababisha homa kali na nimonia kwa baadhi ya watu na visa vingine vinaweza kusababisha vifo.

Je, dalili za virusi vya korona ni zipi?

Dalili za COVID-19 ni homa, kikohozi, kushindwa kupumua au tatizo la kupumua, baridi, kute-temeka mara kwa mara kwa sababu ya baridi, maumivu ya misuli, kuumwa kichwa, kuwashwa koo, au kushindwa kutambua ladha au harufu. Dalili hizi zinaweza kudhihirika siku 2 hadi 14 baada ya kuambukizwa virusi hivi.

Je, nawezaje kupimwa COVID-19?

Ikiwa una dalili, jitenge na uwasiliane na Idara ya Afya ya New Mexico kupitia (833) 551-0518. Kujitenga ni muhimu sana kama unaamini kwamba huenda ukawa na virusi hivi. Hii inamaanisha ujitenge kwenye chumba kingine mbali na wanakaya wengine hadi utakapojua kwamba huna virusi hivyo.

Tafadhali tambua ya kwamba hutaombwa namba ya ustawi jamii au hadhi yako ya uraia ikiwa unahitaji kupimwa au kupata matibabu. Hakuna adhabu zozote za jinai ama hatari nyingine zita-kazokupata wewe au familia yako ikiwa unataka kupimwa au kupata matibabu ya COVID-19.

Je, nifanye nini nikipimwa na kugundulika kuwa nina COVID-19?

Kaa nyumbani, isipokuwa kama unafuata matibabu.

- Kaa nyumbani. Watu wengi walio na COVID-19 wana homa isiyo kali na wanaweza kupona wakiwa nyumbani bila matibabu. Usitoke nyumbani, isipokuwa kama unafuata matibabu. Usitembelee maeneo ya umma.
- Jitunze. Pumzika na unywe maji ya kutosha. Tumia dawa za kununuliwa dukani, kama vile acetaminophen, ili uweze kujisikia vyema zaidi.
- Wasiliana mara kwa mara na daktari wako. Piga simu kabla ya kupewa matibabu. Haki-kisha kwamba umepata matibabu ikiwa una tatizo la kupumua, au una dalili zozote nyingine za dharura zinazokuja ghafla, au ikiwa unafikiria kwamba ni hali ya dharura.
- Usitumie usafiri wa umma, usichangie gari na wengine, au teksu.

Jitenge na watu wengine.

- Kadri iwezekanavyo, kaa katika chumba mah-susi na mbali na watu wengine na wanyama vipenzi nyumbani mwako. Ikiwezekana, utumie bafu/choo tofauti na wenzako. Ikiwa unahitaji kuwa karibu na watu wengine au wanyama ndani au nje ya nyumba, vaa barakoa.
- Epuka kuchangia vitu vya nyumbani wakati mmoja na wengine nyumbani mwako kama vile sahani, glasi za kunywea, vikombe, vyombo, taulo, au mashuka. Osha vitu hivi vizuri kabisa baada ya kuvitumia.
- Safisha na uue viini vinavyosababisha magon-jwa kwenye vitu ambavyo huguswa mara kwa mara ikiwa ni pamoja na simu, rimoti, kaunta, sehemu za juu za meza, mikono ya milango, vitu vya kudumu vilivyofungwa bafuni/chooni, vyoo, kibodi, kompyuta vibao, na meza zilizoko pembeni mwa vitanda.

- Ikiwa mtunzaji au mtu mwingine anahitaji kusafisha na kuua viini kwenye chumba cha kulalia au bafu/choo cha mgonjwa, afanye hivyo inapohitajika tu. Mtunzaji huyo/mtu mwingine anapaswa kuvaa barakoa na glavu zitakazotupwa baada ya kutumiwa kabla ya kuanza kusafisha. Anapaswa kusubiri kwa muda mrefu iwezekanavyo baada ya mgonjwa huyo kutumia bafu/choo kabla ya kuingia ili kusafisha na kutumia bafu/choo hicho.

Je, virusi vya korona ni vibaya kwa kiasi gani?

Visa vingi vya ugonjwa wa virusi vya korona si vikali na havihitaji mtu aende hospitalini. Asilimia ndogo ya watu huumwa sana kutokana na matatizo ya mapafu na kupumua, kama vile nimonia. Watu wazima wazee na watu wenye matatizo ya kiafya wako katika hatari kubwa zaidi.

Je, virusi vya korona vinaambukizwaje?

Kwa sasa, inadhaniwa kwamba, virusi hivi vinaambukizwa kupitia:

- Matone ya mfumo wa hewa pale ambapo mgonjwa anakohoa au kupiga chafya
- Kugusa vitu au maeneo ambayo yana virusi hivyo na kisha kugusa mdomo wako, pua au macho
- Kukaribiana na wagonjwa (ndani ya umbali wa futi 6, au mita 2)

Je, nitajikinga vipi kutokana na virusi vya korona?

Kila mtu ana jukumu la kufanya katika kuzuia kuenea kwa ugonjwa, hususan katika kuwalinda watu ambao wako katika hatari kubwa. Hatua hizi zitasaidia kuzuia kuenea kwa COVID-19:

- Nawa mikono yako mara kwa mara kwa sabuni na maji, angalau kwa sekunde 20. Ikiwa sabuni na maji havipatikani, tumia kitakasa mikono chenye kileo angalau kwa asilimia 60.

- Usiguse uso wako, macho, pua, wala mdomo kwa mikono ambayo hujanawa.
- Usikaribiane na watu ambao ni wagonjwa.
- Kaa nyumbani ikiwa umeambukizwa.
- Funika mdomo wako na pua kwa karatasi shashi/tishu au kwa kiwiko unapokohoa au kupiga chafya
- Safisha na uue viini kwenye maeneo na vifaa vinavyoguswa mara kwa mara.
- Epuka misongamano.
- Vaa barakoa unapotoka nyumbani

Je, nitatengenezaje barakoa?

Unalazimika kuvaa barakoa unapotoka nyumbani mwako kwa sasa. CDC imeandaa video ya kufunza watu namna ya kuunda barakoa yako mwenyewe kwenye: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

Unaweza kuunda barakoa kwa urahisi kwa kutumia skafu au lesu kubwa ukiwa nyumbani. Hakikisha kwamba umekunja kitambaa hicho mara mbili na umevaa kwa kufunika pua na mdomo.