

# Mwongozo wa Virusi vya korona (Covid19)

## KISWAHILI

Ushauri huu ni kwa msingi wa maelezo na ushauri wa afya wa NHS na ni ushauri kwa kila mtu nchini Uingereza, bila kujali nchi yake ya asili.

Version 5 [01.06.2020]



## Yaliyomo

Mwongozo wa Virusi vya korona (Covid19)

Nani yuko hatarini sana kupata virusi vya korona

Jinsi ya kujikinga wewe mwenyewe kama uko hatarini sana

Mwongozo wa kujitenga kwa nyumba zilizo na uwezekano wa kuwa na maambukizi ya virusi vya korona

Mwongozo wa kujitenga unafaa kufuatwa kwa muda gani?

Ni wakati gani ninapaswa kuwasiliana na NHS 111?

Nina wasiliana vipi na NHS 111?

Nini kitatokea ikiwa nina wasiwasi kuhusu hali yangu ya uhamiaji?

Ninaweza kufanya nini ili kuzuia kuenea kwa Virusi vya korona ?

## Mwongozo wa Virusi vya korona (Covid19)

COVID-19 ni ugonjwa mpya unaoathiri mapafu na njia zako za hewa. Unasababishwa na virusi vinavyoitwa virusi vya korona (Coronavirus).

Kila mtu ni lazima abakie nyumbani vile awezavyo ili kusaidia kukomesha kuenea kwa virusi vya korona.

Hii inajumuisha watu wa rika zote - hata kama huna dalili zozote wala matatizo mengine ya kiafya.

Unaweza kutoka nyumbani kwako pale tu:

- ili kuenda kwenye maduka yanayoruhusiwa kuwa wazi – ili kupata vitu kama vile vyakula na dawa, na kuchukua bidhaa zilizoagizwa mtandaoni au kwenye simu
- ili kufanya mazoezi (au, ikiwa uko Uingereza, kutoka nje ya nyumba)- huku unahakikisha kuwa uko mbali kwa angalau mita mbili na mtu yoyote usiyeishi naye
- ili kukidhi haja yoyote ya kimatibabu, kujitolea damu, kepuka kuumia au ajali, kukwepa hatari ya kudhurika, au kumhudumia au kumsaidia mtu mhitaji
- ili kuenda na kutoka kazini – lakini tu ikiwa huwezi kufanya kazi ukiwa nyumbani

Ikiwa una:

- homa kali - unahisi joto unapogusa kifua au mgongo wako
- anza kukohoa kwa mfululizo – hii inamaanisha umeanza kukohoa mara kwa mara
- kupotea, au kubadilika kwa, hisia yako ya kawaida ya kuonja au kunusa (anosmia) - ikiwa huwezi kunusa au kuonja chochote, au vitu vina ladha au harufu iliyo tofauti na ladha au harufu ya kawaida

unapaswa kukaa nyumbani na kufuata [mwongozo wa kujitenga kwa nyumba zenye uwezekano wa kuwa na maambukizi ya virusi vya korona.](#)

- Mikusanyiko hadharani yamepigwa marufuku: Ikiwa unaishi **Uingereza** au **Ayalandi Kaskazini**, utaruhusiwa kukutana kwenye vikundi vya hadi watu 6 kutoka kwenye familia tofauti.
- Ikiwa unaishi **Welisi**, wanafamilia kutoka kwenye familia mbili wanaweza kukutana karibu na nyumbani (ndani ya umbali wa maili 5)
- Ikiwa unaishi **Uskoti**, wanafamilia kutoka kwenye familia mbili wanaweza kukutana maadamu kikundi chako hakina zaidi ya watu 8
- Mikusanyiko hii inafaa kutokea nje au kwenye mabustani binafsi pekee, huku iwe inadumisha kutengana kijamii kwa kudumisha umbali wa mita 2.

Ni muhimu kwamba ufuate mwongozo huu, unaweza kutozwa faini usipofanya hivyo.

Polisi, maafisa wa uhamiaji, na jeshi wanaweza kutumia mamlaka yao kutiisha hatua za kiafya za umma, na pia kuhakikisha kuwa chakula na vitu vingine muhimu vinafikishwa kwa watu wenye hali ya kuweza kudhurika kirahisi.

Kwa sababu ya virusi vya korona, hitaji la kuripoti likiwa kama sharti la dhamana ya masuala ya uhamiaji limesimamishwa kwa muda. Utapokea ujumbe wa maandishi wa SMS wenye maelezo kuhusu tarehe ya kuanza kuripoti tena. Ili kupata maelezo zaidi kuhusu mabadiliko kwenye mfumo wa kutoa hifadhi, angalia hapa: <https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

## Nani yuko hatarini sana kupata virusi vya korona

Virusi vya korona vinaweza kumfanya mtu yeyote augue sana, lakini kuna watu wengine walio hatarini zaidi. Kwa mfano, unaweza kuwa hatarini sana kupata virusi vya korona ikiwa:



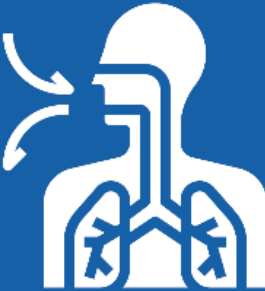
umehamishiwa kiungo cha mwili



unapata aina fulani za tiba za saratani



una saratani ya damu au uboho, kama vile leukemia



una ugonjwa mkali wa mapafu, kama vile cystic fibrosis au pumu kali



una hali ambayo inakuongezea uwezekano wa kupata maambukizi



unatumia dawa ambayo inadhoofisha mfumo wako wa kinga mwilini



ni mjamzito na una matatizo makubwa ya moyo

Ikiwa unadhani kuwa uko kwenye mojawapo kati ya kategoria za hatari sana na haujapata barua kutoka kwa wahudumu wako ya afya ifikapo Jumapili 29 Machi 2020 au daktari wako (GP) hajawasiliana na wewe, unapaswa kujadili wasiwasi wako na daktari wako (GP) au daktari wa hospitalini. Ikiwa hauna GP, wasiliana na DOTW UK ili kupata msaada: **0808 1647 686** (hii ni nambari ya bure) au kwa baruapepe: [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

## Jinsi ya kujikinga wewe mwenyewe kama uko hatarini sana

Ikiwa umeanza kupata dalili za COVID-19 kama vile homa au kikohozi kipya kisichotulia, tafuta ushauri wa kikliniki kwa kutumia huduma ya virusi vya korona ya mtandaoni ya NHS 111 au ipigie simu NHS 111. Fanya hivi pindi unapoanza kupata dalili.

Ikiwa uko hatarini sana ya kuupata ugonjwa wa virusi vya korona, kuna mambo ya ziada unapaswa kufanya ili kuepukana navyo.

Haya ni pamoja na:

- kukaa nyumbani kwako - haupaswi kutoka nje kwenda kununua vitu au kuchukua dawa
  - Ikiwa unaishi **Uingereza** na **Ayalandi Kaskazini**, unaweza kutoka nje na wanafamilia wako, au ikiwa unaishi peke yako, unaweza kutoka nje na mtu mmoja kutoka kwenye familia nyingine – kwa kukaa mita 2 mbali na watu wengine
  - Ikiwa unaishi **Welisi**, unaweza kutoka nje ili kufanya mazoezi - kwa kukaa mita 2 mbali na watu wengine
- usiende popote watu wanapokusanyika (ikiwemo kukusanyika na marafiki na familia kwenye sehemu za faragha)
- kukaa kwa umbali wa angalau mita 2 (hatua 3) na watu wengine nyumbani kwako kiasi kiwezekanacho
- epuka mtu yoyote asiyejisikia vizuri au ambaye ameanza kuonyesha dalili za virusi vya korona

Omba marafiki, familia au majirani kukuendea dukani na kukuchukulia dawa zako. Wanapaswa kuviacha nje ya mlango wako.

Ikiwa unahitaji msaada kufikishiwa mahitaji muhimu kama chakula, unaweza kujiandikisha ili kupata msaada hapa kuhusiana na virus vya korona:

- Ikiwa unaishi **Uingereza**: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- Ikiwa unaishi **Ayalandi Kaskazini**: <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- Ikiwa unaishi **Uskoti**, piga simu kwa nambari 0800 111 4000
- Ikiwa unaishi **Welisi**, unafaa kupata maelezo ya mwasiliani kwenye barua yako

Soma ushauri kamili kuhusu kujikinga ikiwa uko hatarini sana kupata virusi vya korona kutoka kwenye GOV.UK: <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

# Mwongozo wa kujitenga kwa nyumba zilizo na uwezekano wa kuwa na maambukizi ya virusi vya korona



Usiende kazini, shule, kwa daktari, kwenye maduka ya dawa au hospitali.



Tumia msala tofauti, au safisha baada ya matumizi.



Epuka kuwa karibu na watu wengine



Panga uletewe chakula au dawa kwako



Usiwe na wageni



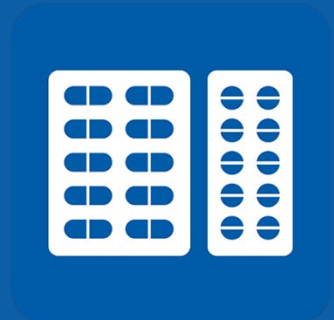
Lala peke yako, kama inawezekana.



Nawa mikono yako mara kwa mara.



Kunywa maji mengi.



Meza tembe za paracetamol ili kutuliza dalili ulizo nazo.

Ulizia kipimo cha virusi vya korona pindi unapopata dalili (unafaa kufanyiwa kipimo kwenye siku 5 za kwanza): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. Itabidi utoe maelezo ya mawasiliano na uwe na nambari ya simu inyofanza kazi ili kupokea matokeo ya kipimo kwenye ujumbe wa maandishi

Mwongozo wa <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

## Mwongozo wa kujitenga unafaa kufuatwa kwa muda gani?

- Yeyote aliye na dalili anapaswa kukaa nyumbani na kujitenga kwa angalau siku 7.
- Ikiwa unaishi na watu wengine, wanafaa kubakia nyumbani na kujitenga kwa angalau siku 14, ili kuzuia kueneza maambukizi nje ya nyumba.
- Ila, ikiwa kuna mtu yeyote katika nyumba yako anaepata dalili, anapaswa kukaa nyumbani na kujitenga kwa siku 7 kuanzia siku dalili zilipoanza. Hata kama inamaanisha atakuwa nyumbani kwa muda wa zaidi ya siku 14.
- Ikiwa unaishi na mtu ambaye ana umri wa miaka 70 au zaidi, ana matataizo ya kiafya ya muda mrefu, ni mjamzito au kinga yake ya mwili imedhoofika, jaribu kumtafutia mahali pengine pa kukaa kwa siku 14.
- Ikiwa itabidi mkae pamoja nyumbani, jaribu kutengana kwa kiasi kiwezekanacho.

## Ni wakati gani ninapaswa kuwasiliana na NHS 111?

- unapojisikia mgonjwa kiasi kwamba huwezi kufanya jambo lolote la kawaida kama vile kutazama TV, kutumia simu yako, kusoma au kutoka kitandani
- unapohisi kuwa huwezi kuvumilia dalili zako ukiwa nyumbani
- hali yako ya kiafya inazidi kuwa mbaya
- Dalili zako hazina unafuu baada ya siku 7

## Nina wasiliana vipi na NHS 111?

Unaweza kutumia **NHS 111 online coronavirus service** <https://111.nhs.uk/covid-19> (huduma ya NHS 111 ya mtandaoni kwa sababu virusi vya korona) ili kujua nini cha kufanya kifuatacho. Ikiwa huwezi kufikia huduma za mtandaoni, unaweza kupiga simu nambari 111 (hii ni nambari ya bure). Unaweza kuomba mkalimani wa lugha yako.

## Nini kitatokea ikiwa nina wasiwasi kuhusu hali yangu ya uhamiaji?

Mgeni anayezuru Uingereza kutoka nchi nyingine, akiwemo yeyote anayeishi Uingereza bila idhini, hatalipa ada yoyote kwa:

- kupimwa ikiwa ana virusi vya corona (hata ikiwa vipimo hivi vitaonyesha kuwa hana virusi hivi)
- kutibiwa virusi vya corona – ukianza kupokea matibabu kisha vipimo vionyeshe kuwa huna virusi vya corona, huenda ukalipia matibabu yoyote utakayopokea baada ya kupokea matokeo ya vipimo.

Hutafanyiwa ukaguzi wowote ikiwa utapimwa tu au kupokea matibabu ya virusi vya corona.

## Ninaweza kufanya nini ili kuzuia kuenea kwa Virusi vya korona ?

- Hakikisha unanawa mikono yako mara kwa mara, kwa kutumia sabuni na maji, kwa angalau sekunde 20
- Fuata ushauri kuhusu kubakia chonjo na salama
- Ikiwa unaweza, tumia kifunika uso kwenye sehemu za kubanana ambapo ni ngumu kudumisha umbali wa mita 2 na watu usioishi nao, kama vile kwenye usafiri wa umma na maduka madogo.

Kwa taarifa zaidi:

- Mwongozo wa NHS: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Mwongozo wa WHO (Shirika la Afya Duniani): <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>