

COVID-19

Ikiwa umesafiri hivi karibuni katika eneo lililo na usambazaji wa COVID-19 na una dalili zilizotajwa hapa chini, pigia simu mhudumu wako wa afya kwanza kabla ya kutafuta matibabu.



Ugonjwa huu ni upi?

- Ni virusi vipya vinavyodhuru mfumo wa kupumua vilivyo tambuliwa kwanza mjini Wuhan, Uchina
- Vina uwezo wa kusababisha ugonjwa hatari na pneumonia kwa watu wengine

Vinaezwa aje?



Kupitia kwa hewa kwa kukohoa na kupiga chafya



Kukaribiana sana kwa watu, kama vile kugusana au kusalimiana



Kugusa chombo au mahali palipo na virusi, kasha kujishika mdomo, pua au macho

Ni nani walio katika hatari ya maambukizi?



Wasafiri wanaoelekea au kutoka katika maeneo Fulani wana uwezekano mkubwa wa maambukizi jinsi wale wanaokaribiana sana na wanaougua



Miaka 65 na zaidi na wale walio na shida nyinginezo za kiafya



Angalia mwongozo wa usafiri kutoka kwa Vituo vya Udhhibiti na Uzuuaji wa Magonjwa www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html

Dalili zake ni zipi?

Magonjwa huenda yakawa hayana makali, au katika hali nyingine yanaweza kuwa makali sana hadi yakahitaji kulazwa. Dalili za magonjwa haya ya mfumo wa kupumua hasa ni kama:



Joto



Kukohoa



Kuishiwa na pumzi

Unazuiwa vipi?

Jinsi tu magonjwa mengine ya mfumo wa kupumua yanavyozuia, yakiwemo mafua:

- Osha mikono kila wakati
- Usiguse macho, pua, au mdomo kable ya kuosha mikono
- Usiwakaribie watu wanaougua
- Kaa nyumbani ukiwa mgonjwa; usitangamane na wengine
- Funika mdomo/pua kwa kutumia tishu au kitambaa cha mkono wakati unakohoa au unapiga chafya

