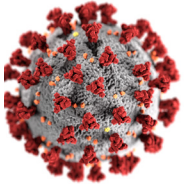


# Mambo unayopaswa kujua kuhusu COVID-19 ili kujilinda mwenyewe na wengineo



## Fahamu kuhusu COVID-19

- Virusi vya Corona (COVID-19) ni ugonjwa unaosababishwa na virusi ambavyo vinaweza kuenea kutoka kwa mtu mmoja hadi kwa mwingine.
- Virusi ambavyo husababishwa COVID-19 ni virusi vipya ambavyo vimeenea kote ulimwenguni.
- Dalili za COVID-19 zinaweza kuwa tofauti kuanzia tulivu (au bila dalili) hadi kwa kuwa mgonjwa vibaya kabisa.



## Fahamu jinsi COVID-19 husambazwa

- Unaweza kuambukizwa kwa kutangamana kwa karibu (kama futi 6 au upana wa mikono miwili) na mtu aliye na COVID-19. COVID-19 kwa kimsingi husambazwa kutoka kwa mtu mmoja hadi kwa mwingine.
- Unaweza kuambukizwa kutoka kwa vitone vidogo vya hewa ya kupumua pale ambapo mtu aliyeambukizwa amekohoa, kupiga chafya, au kuongea.
- Pia unaweza kuipata kwa kushika sakafu au kifaa ambacho kina virusi hivyo, na kisha kushika mdomo wako, mapua au macho.



## Jilinde mwenyewe na wengineo kutokana na COVID-19

- Kwa sasa hakuna chanjo ya kinga dhidi ya COVID-19. Njia bora zaidi ya kujilinda ni kutojiweka wazi kwa virusi hivi vinavyosababisha COVID-19.
- Kaa nyumbani kadri ziadi iwezekanavyo na uepuke utangamano wa karibu na watu wengineo.
- Vaa kitambaa cha usoni ambacho kinafunika mapua na mdomo wako katika maeneo ya umma.
- Safisha na uue viini kwenye sakafu zinazoguswa mara kwa mara.
- Osha mikono yako mara kwa mara kwa sabuni na maji kwa angalau sekunde 20, au tumia sanitaiza ya mikono yenye alcohol ambayo ina angalau asilimia 60 ya alcohol.



## Zingatia Kukaa mbali na wengineo

- Fanya ununuzi wa mboga na dawa, kuona daktari, na kufanya shughuli za kibenki mtandaoni inapowezekana.
- Ikiwa ni lazima ujifikishe huko wewe kibinafsi, kaa angalau futi 6 mbali na wengineo na uue viini kwenye vifaa ambavyo ni lazima uvishike.
- Pokea bidhaa za kuagiza na vyakula vya kuagiza, na upunguze utangamano wako na wengineo kwa kadri iwezekanavyo.



## Zuia kusambaa kwa COVID-19 ikiwa uko mgonjwa

- Kaa nyumbani ikiwa uko mgonjwa, isipokuwa iwe unaenda huduma ya matibabu.
- Epuka kutumia usafiri za umma, kushiriki usafiri, au tekisi.
- Jitenge na watu wengineo na wanyama walio nyumbani kwako.
- Hakuna matibabu mahususi ya COVID-19, lakini unaweza kutafuta uuguzi wa kimatibabu ili kusaidia kupunguza dalili zako.
- Ikiwa unahitaji msaada wa kimatibabu, piga simu kabla.



## Fahamu hatari zako za kuwa mgonjwa vibaya zaidi

- Kila mtu yuko katika hatari ya kupata COVID-19.
- Watu wazima waliokomaa na watu wa umri wowote ambao wana hali zingine za kimatibabu zinazowasumbua huenda wakawa katika hatari kubwa zaidi ya kuzidiwa na ugonjwa huu vibaya zaidi.

