

**March  
2020**

# UNAJISIKIA MGONJUA?

Ukweli kuusu ugonjua wa virusi vya korona (COVID-19)

## Nifanye je ninapo kuwa mgonjua?

Baki nyumbani: Epuka kuwasiliana na watu wengine ila tu ukiwa na lazima ya matibabu. Kuwakinga wengine.

- Funika kinywa chako unapo kohoa ao kuchafia
- Safisha na paka kemikali vyombo vyote tunavyo gusa

## Wakati gani niende kwa mgaga?

Unapokuwa na alama mbaya na kali ao unapatikana ndani ya kundi ya watu ambao wanaweza kwambukizwa haraka virusi hivyo. Unapo fika kwenyi kituo cha afia, omba maski hili ujikinge uso wako.

## Je napashwa kwenda kuchumba ya zarura?

Onyo ya kwenda ku chumba ya zarura ni hii: Kwa watu wenyi umri mkubwa wanapokuwa na:

- Tatizo ya kupumuwa
- Maumivu kifuani na mapafu
- Zunguzungu
- Kutapika
- Machafuko



IDAHO DEPARTMENT OF  
HEALTH & WELFARE

[www.coronavirus.idaho.gov](http://www.coronavirus.idaho.gov)



ALAMA YA VIRUSI  
VYA KORONA kwa  
jumla:

- Homa
- Kikohozi
- Tatizo ya kuvuta pumzi

Watu ambao wana  
hasara kubwa ya  
kwambukizwa virusi  
hivyo ni:

- Watu ambao wana magonjua ya muda mrefu sawa vile; magonjua ya kisukari, magonjua ya moyo, mafafa na magonjua ya figo
- Hasara zaidi kwa kwa wakubwa wanao umri unao zidi miaka sitini (60)

Watu wengi wenyi  
magonjua ya virusi vya  
korona wanastahili  
kuwa na wastani