In association with BritishRedCross

Mwongozo wa Virusi vya korona (Covid19)

Kiswahili

COVID-19 ni ugonjwa mpya unaoathiri mapafu na njia zako za hewa. Unasababishwa na virusi vinavyoitwa virusi vya korona (Coronavirus). Kila mtu lazima abaki nyumbani kwake 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 kununua mahitaji ya msingi – pale tu unapohitaji kufanya hivyo
- ili kufanya aina moja ya mazoezi kwa siku – kama vile kukimbia, kutembea au kuendesha baiskeli, peke yako au na watu wengine ambao unaishi nao
- kwa hitaji lolote la kimatibabu - kwa mfano, kwenda kwenye duka la dawa au kupeleka vifaa muhimu kwa mtu mwenye hali ya kuweza kudhurika kirahisi
- Ili kwenda na kutoka kazini – pale tu kama ni lazima kabisa

Ikiwa una:

- homa kali - unahisi joto unapogusa kifua au mgongo wako
- anza kukohoa kwa mfululizo – hii inamaanisha umeanza kukohoa mara kwa mara

unapaswa kukaa nyumbani na kufuata mwongozo wa kujitenga kwa nyumba zenye uwezekano wa kuwa na maambukizi ya virusi vya korona.

Mikusanyiko hadharani ya watu zaidi ya wawili – ikiwemo pamoja na mikusanyiko ya kidini (isipokuwa mazishi) - ni marufuku. 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/

Translated in cooperation with: TRANSBLESS Medical & Legal Language Services

In association with BritishRedCross

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**

Jinsi ya kujikinga wewe mwenyewe kama uko hatarini sana

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, kuchukua dawa au kufanya mazoezi
- kukaa kwa umbali wa angalau mita 2 (hatua 3) na watu wengine nyumbani kwako kiasi kiwezekanacho

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 unaotowela kwa sababu ya virusi vya korona.**

Unashauriwa sana kuepuka mawasiliano ya ana kwa ana kwa muda wa angalau wiki 12 tangu siku unapo pokea barua yako.

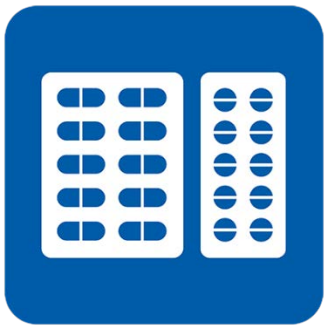
Soma ushauri kamili kuhusu kujikinga ikiwa uko hatarini sana kupata virusi vya korona kutoka kwenye GOV.UK.

Translated in cooperation with: TRANSBLESS Medical & Legal Language Services

In association with BritishRedCross

DOCTORS OF THE WORLD

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.

Kwa taarifa zaidi, tazama: https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance

Translated in cooperation with: TRANSBLESS Medical & Legal Language Services

In association with BritishRedCross

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** (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?

Huduma zote za NHS kwa virusi vya korona ni bure kwa kila mtu bila kujali hali yake ya uhamiaji nchini Uingereza. Hii inajumuisha kupimwa virusi vya korona na matibabu, hata kama matokeo ni hasi. Hospitali za NHS zimeshauriwa kuwa hakuna ukaguzi wa hali ya uhamiaji unaohitajika kwa watu wanaopimwa au kupata matibabu kwa virusi vya korona.

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 juu ya kukaa nyumbani

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

Toleo la 3 [24.03.2020] / Version 3 [24.03.2020]

Translated in cooperation with: TRANSBLESS Medical & Legal Language Services