

# UNACHOHITAJI KUJUA KUHUSU COVID-19

## COVID-19 ni nini?

COVID-19 ni virusi ambavyo vinaweza kusababisha ugonjwa mbaya. Mtu yeyote anaweza kupata virusi hivyo. Wazee na watu walio na hali ya sugu ya kiafya wana uwezekano mkubwa wa kuwa wagonjwa kutokana na virusi hivyo.

## Inaenea jinsi gani?

Virusi hivyo vinaenea haswa kupitia mawasiliano ya karibu na mtu ambaye ameambukizwa. Matone ya kupumua, huundwa wakati mtu aliyeambukizwa anakohoa, anapiga chafya, au anaongea, hukaa kinywani au katika pua za watu walio karibu. Watu walioambukizwa, lakini hawaonyeshi dalili, wanaweza kuambukiza wengine. Ndio maana ni muhimu kwa watu kupimwa.

## Dalili zake ni zipi?

Dalili zinaonekana siku 2 hadi 14 baada ya kuathirika.

- Homa
- Kikohozi
- Ufupi wa kupumua au ugumu wa kupumua
- Uchovu
- Maumivu ya misuli au mwili
- Kupoteza ufahamu wa ladha au harufu
- Maumivu wa koo
- Msongamano wa pua
- Kichefuchefu au kutapika
- Kuhara

### **Ishara za Tahadhari za Dharura:**

Shida ya kupumua

Maumivu ya mara kwa mara au shinikizo katika kifua

Kuchanganyikiwa au kutoweza kuamka

Midomo ya bluu au uso

**Ikiwa unakuza ishara hizi za onyo, piga simu kwa 911 kwa msaada wa matibabu wa haraka**

## **Je, Nifanye nini ikiwa ninadhani mimi ni mgonjwa?**

Ikiwa una dalili zozote, unapaswa kupimwa kazini au kwenye tovuti ya upimajis karibu na wewe. Kupata tovuti ya upimaji au msaada mwingine piga 211 kwenye simu. Epuka kuwasiliana na watu wengine ili wasiugue.

# JINSI YA KUJIKINGA



**Nawa mikono yako** mara nyingi na sabuni na maji. Ikiwa havipatikani, tumia kitakasa mikono.



**Epuka kuwasilina na watu** walio wagonjwa. Kaa nyumbani iwezekanavyo.



**Funika mdomo wako na pua kwa** tishu au kiwiko wakati wa kukohoa na kupiga chafya.



**Safisha** nyuso za vitu mara kwa mara



**Vaa kitamba cha kufunika uso** wakati lazima uwe karibu na watu wengine. Epuka kugusa uso wako.



**Jiweke umbali wa miguu sita** kati yako na watu wengine ambao hauishi nao.

## JIFUNZE ZAIDI

**Habari muhimu kutoka Jimbo la Michigan**

[https://www.michigan.gov/coronavirus/0,9753,7-406-98178\\_98541\\_98637--,00.html](https://www.michigan.gov/coronavirus/0,9753,7-406-98178_98541_98637--,00.html)

**Cha kufanya ikiwa wewe ni mgonjwa**

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/sick-with-2019-nCoV-fact-sheet-swahili.pdf>

**Jinsi ya kuzuia kuenea kwa vijidudu**

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/stop-the-spread-of-germs-swahili.pdf>

[Michigan.gov/Coronavirus](https://www.michigan.gov/Coronavirus)