Swahili

Nini Unatarajia kujua Kuhusu Virusi ya Corona (COVID-19)

Created by the UNM Refugee and Immigrant Well-being Project (RIWP).
Last updated on 03-20-20.

Kwa maswali yeyote ya kiafye na wasiwasi ndani ya New Mexico, piga 1-855-600-3453.

1 Virusi ya corona ni nini?

Virusi mpya ya corona 2019 ni aina mpya ya virusi ya corona iliyotambuliwa ivi punde kama chanzo cha magonjwa ya kupumua (unaoathiri kupumua) inayoitwa COVID-19.

2 Ni dalili gani za virusi ya corona?

Dalili zinazo ripotiwa mara nyingi ni homa, kikohozi au upungufu wa pumzi.

Watu wengi wenye kuwa na COVID-19 watakuwa na ugonjwa mpole kama vile homa, lakini wengine watakuwa na magonjwa mazito zaidi kama vile mafua.

3 Ni jinsi gani virusi ya corona inavyo ambukia

Virusi huweza kuenea kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mtu mwingine katika watu wanao wasiliana kwa kalibu (katika futi 6) kupitia matone ya kupumua yanayotengenezwa wakati mtu aliye ambukizwa anakohowa au anapiga chafya.

Inawezekana kuambukia virusi kwa kugusa nafasi iliyoambukizwa kisha unagusa kwenye mdomo, mapua au macho yako. Utafiti wa karibu umeonyesha kwamba virusi inaweza kuishi nafasi fulani kutoka masaa 3 – hadi siku 2 au 3.

4 Ni nani aliye hatarini zaidi kwa coronavirus

Mtu yeyote anaweza kuambukizwa virusi ya corona. Watu ambao wako hatalini kwa magonjwa ni wazee (60+) au wana hali zingine za kiafya kama vile ugonjwa wa mzee wa kifua kikuu, ugonjwa wa moyo, ugonjwa wa sukari au mwili wao umekuwa dhaifu.

5

Ninawezaje kujilinda mimi na kulinda wengine virusi ya korona?

- **Nawa mikono yako** kwa nguvu mara nyingi na sabuni na maji ya joto kwa muda usio chini ya segonda 20. Nawa katikati ya vidole vyako na ndani ya kucya zako.Tumia sanitizer yenye kuwa na (alcohol) ikiwa sabuni na maji hazipatikane.
- Funika mdomo na pua na kitambao wakati wa kupiga chafya au kukohoa. Usitumie mikono yako.
- Usiguse kwenye macho yako, pua au mdomo, sana sana ukitumia mikono ambayo haijaoshwa.
- Musipeane mikono. Badala salimiana ukiinuwa mkono, kupinda mkono, ukitia mkono kwenye kifua, upinde.
- Wakati wa kufungua milango, kugusa kwenye mataa, ukiwakisha ao kuzimisha ukiwa inje ya nyumba yako (kwa mfano, ukiwa kwenye choo kinacho tumiwa na watu wenyi) vaa glavu ikiwezekana au tumia kitambaa cya karatasi. Jaribu kuzuia kugusa nyuso hizi kwa mikono yako.
- Fuatiliya afya yako kwa karibu zaidi kuliko kawaida kwa dalili za homa.

Pata chanjo ya mafua! Chanjo hii haitakulinda ku uguwa COVID-19, lakini inapunguza nafasi ya kupata homa, ambayo ina dalili zinazofanana na virusi ya corona. Pia inapunguza bahati za kulazwa hospitalini au kulazimika kwenda kwa daktari, hospitalini, au kliniki ambazo ni sehemu za kwanza za kuambukizwa virusi. Watu wa myaka Zaidi ya 60 wanapashwa kupata chanjo ya pneumonia kwa sababu hizo.

6

Je! Nifanye nini ikiwa ninajisikia mgonjwa

- **BAKI NYUMBANI!** Pigia simu daktari wako ikiwa una dalili za baridi au homa kama vile kukohoa, upungufu wa pumzi, homa au koo. Ikiwa haujuwi jina au simu ya daktari wako, pigiya idara ya Afya ya NM kwa uchunguzi na rufaa. Kwa maswali yoyote ya kiafya na wasiwasi huku NEW MEXICO piga simu 1-855-600-3453. Ikiwa unahitaji msaada wa kutafsiriwa, tupigiye simu.
- Ikiwa haujisikii vizuri katika masaa 24-48, tafuta huduma kutoka kwa daktari wako lakini tahadharisha daktari wako au ofisi yoyote kwenye unafikia mara ya kwanza.
- Epuka kwenda mbele ya watu. Usiende shuleni au kazini mpaka uwe bila homa angalau kwa masaa 72 bila kutumia dawa ya kupunguza homa kama vile Tylenol au ibuprofen.

Idara Ya Afya Ya NM (NM DOH) inaweza kubadilisha mapendekezo kadiri hali inavyoendelea.

- Pigiya NM DOH (1-855-600-3453) ikiwa moja katika yafuatayo ni kweli:
  - Ulikuwa ukiwasiliana/uligusa na mtu ambaye ana COVID-19.
  - Umetembelea China, Iran, Italy, or South Korea katika siku 14 zilizopita (ukiwa una dalili au apana).
- Ikiwa unafikiriya uko na COVID -19 kulingana na dalili zako au vigezo vilivyopo hapa juu, pigiya simu NM DOH ili ukutanishwe na muganga anayesikiliza dalili zako na ku kutuma kwa utunzaji bila kujali hali ya uhamiaji au uwezo wa kulipa.
- Watumishi wa NM DOH hawatakuuliza juu ya hadhi ya uhamiaji. Kupokea huduma ya afya sio faida ya umma inayo julikana kuwa malipo kwa wote. **USCIS haitakama kupima, matibabu au utunzaji wa ku kinga (pamoja na chanjo, ikiwa chanjo inapatikana) wenye kuwa na usiano na COVID-19 ikiwa moja wapo wa malipo kwa watu wote isiyo kubaliwa, kata kujulikana.**
- Ni bora kupigia simu NM DOH kabla ya kwenda moja kwa moja hospitalini ili kuzuia ku kutana na watu wengi na kujilinda maambukizi zaidi. Lakini, nenda hospitalini mara moja ikiwa unashida ya kupumua.

7

Epuka mikusanyiko yote, hata ikiwa ni mkutano mdogo na marafiki wachache.

- Ikiwa wewe ni mgonjwa , baki nyumbani.
- **Ikiwa uko vizuri na unaweza kukaa nyumbani, nibora kukaa nyumbani.**
- Ikiwa una ugonjwa wa mapafu, ugonjwa ya moyo, kansa (saratani), ugonjwa wa sukari, pumu au kinga thaifu ya mwili, epuka sherehe na mikusanyiko zisizo za lazima. Ikiwa unapashwa kwenda nafasi fulani, fanya usafi mzuri na uwe makini juu ya afya yako. Ni lazma kusimama kwa futi 6 au zaidi mbali na watu wengine ili kuzuia matone yaliyoambukizwa.
- Kutengwa kwa jamii kwa muda mrefu kunaweza kuwa na athari mbaya kwa afya ya akili. Kaa na uhusiano na wale watu unaowapenda kwa kupiga simu, kutuma ujumbe mfupi, zungumuza mukiangaliana kwa uso, au kutembea na mujuu na watu wachache au kupikia nyumbani pamoja na watu wachache (kuliko kujielekeza kwenye restaurant). Marekebisho madogo kwa shughuli zetu za kila siku yanaweza kuwa na mabadiliko makubwa.

Je! Nifanye nini kwa sasa wakati watoto wangu hawana shule kwa wiki tatu?

- Jimbo la NM limeamua kufunga shule zote kwa wiki tatu kujaribu kupunguza kasi ya kuenea ya virusi ya corona. Hii ni ya maana sana kwa sababu hatuwezi kupata vituo vya afya vya kutosha ikiwa kila mtu anagonjwa kwa wakati mmoja, kwa hiyo pima kucyunga watoto wako nyumbani.
- Elezeya watoto wako kwamba masomo yamefungwa ili tupunguze kuongezeka kwa vurusi hii kwa watu wengi, lakini watoto wengi wamekuwa hawajapata dalili mbaya sana kutoka kwa virusi ya corona. Hii ita saidia watoto wako kusiwa na wasiwasi sana.
- Chayi na chakula vyabure vitapatikana kwenye shule ya watoto wako, na kutakuwa mipango ya kupeleka chakula kwa watu ambao hawawezi kufika shuleni. Pia kutakuwa na huduma ya kulea watoto. Maeleza ya zaidi yatapatikana karibu. **Piga simu kwenye 1-833-551-0518 kupata msaada wa kulea watoto na chakula au kwa maelezo zaidi chunguza kwenye mtandao ufuatao: www.aps.edu/news/coronavirus/aps-identifies-89-sites-for-student-meal-pick-ups**
- Jaribu kufanya ratiba ya kila siku kwa watoto wako.Hii itawasaidia kujisikia salama zaidi, na furaha. Amua ni wakati gani utawaamsha watoto wako, wavae nguo na wasukule meno yao na waoshe uso wao, jaribu kuwapa chakula wakati wa kawaida, jaribu kupanga shughuli zao kama kusoma, kufanya maumbo, kucheza michezo, kutengeneza sanamu, kucheza muziki au kuimba, kusimulia hadithi, kushona, au kitu kingina chochote unachoweza kufikiria.
- Ikiwa unayo mtandao wa internet na kompyuta (au simu, kompyuta ndogo) Kuna nafasi kadhaa ya kujifunza kwenye mtandao kwa watoto wako. Tovuti nzuri ni hizi:
  - National Geographic Kids: kids.nationalgeographic.com
  - Khan Academy: www.khanacademy.org
  - Bill Nye the Science Guy: www.billnye.com
  - Code.org: www.code.org
  - BrainPOP: www.brainpop.com
- Ikiwa watoto wako wanaweza kucheza inje bila kuwa karibu na watu wengi, hiyo inaweza kuwa njia nzuri kwao kutumia nguvu zao. Lakini hakikisha kuna mtu mkubwa ambaye atawachunga.
- Jaribu kutokuruhusu watoto wako kutazama TV/kutumia computer/kucheza michezo ya video wakati wote. Ni muhimu kwao kufanya vitu mbali na skrini.

Ni nini kingine naweza kufanya?

9

- Saidia kupunguza uwingi wa watu- jaribu kwenda sokoni au maeneo mengine unayohitaji kwenda wakati kuna watu wachache.
- Ikiwa una familia au marafiki ambao wana hali mbaya ya kiafya, usiwatembelee ikiwa unajisikia mgonjwa.
- Acha/geuza usafiri wote usio wa lazima inje ya jimbo au inchi.
- Nunua kidogo ya vile unahitaji kwa uangalifu, hatuwa kwa hatuwa. Lakini,sio lazma kuwa na hofu na kununua ya kuzidi. Kuwa na dawa ya kutosha wakati wa wiki moja au mbili mukononi.
- Kuwa na rafiki ambaye munaweza angaliana mara kwa mara, sana sana ikiwa unaishi wewe mwenyewe. Pigia simu kila siku mbili (au mara mbili kwa siku ikiwa wewe ni mgonjwa) tena fanya mpango wa njia tofauti (kwa mfano ikiwa moja wenu ni mugonjwa, namna mwengine atamuletea chakula au madawa bila kuonana macho kwa macho).
- Ikiwa unaishi na wengine, tayarisha chumba na ujitayarishe wakati moja wenu nyumbani atakuwa mugonjwa na anaitaji kutengwa na wengine. Waza jinsi watu hao watapata vitu ambavyo wanaviitaji (kwa mfano dawa, maji, na chakula) bila ku kutana na wengine. Endelea kufanya usafi nyumbani na utumie dawa ya kuua vidudu kila wakati hata kwenye vifaa vya nyumbani. Habari Zaidi kuhusu dawa ya kuua vidudu na jinsi unaweza kuitengeneza mwenyewe soma kwenye: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html
- Wakati wa shida kama hizi, kumbuka kufanya sherehe ya kitu kizuri kwa Maisha! Kiko pale. Cheza nyumbani! Soma kitabu! Shukuru moja kwa mwengine, na usimamie ma badiriko mazuri.

10 Nina wasiwasi sababu sina pesa za kutosha kwa familia yangu

Jimbo la New Mexico lina tayalisha malipo au bima ya ukosefu wa kazi (kwa kila juma) kwa watu walio fukuzwa kwa kazi, wasio tumika, au wasio itwa kazini au biashara yao imeathirika kutokana na virusi ya corona. Jimbo ya New Mexco ina yaondoa mahitaji kwa watu wanao tafuta kazi (au watu ambao kwasasa wamesimamishwa kwenye kazi, au hawapate masaa ya kueneya). Unaweza kuomba usaidizi kwenye www.dws.state.nm.us/COVID-19-Info.

Nifanye nini kuhusu unyanyasaji au ubaguzi vinavyo husiana na virusi ya corona

- Ni muhimu kutenganisha ukweli na hofu na kujilinda isio kweli. Habari nyingi zinazo zunguruka kuhusu virusi ya corona kwenye vyombo vya habari na ripoti nyingine za habari haiko ukweli.
- Saidia marafiki zako, majirani na wenzako kwa kuchangia habari hii ya ukweli kupingana na uwongo. Pata habari ya kuaminiwa kutoka Idara ya afya ya NM au kituo cha udhibiti wa magonjwa (CDC).
- Kuwa mwenye fadhili kwa wenzako na ufikirie wasiwasi ya watu wengine!Maombi ya kila mtu inajali.
- Ikiwa unanyanyasiwa kwa sababu ya kabila yako, taifa ya asili au vitambulisho vingine, pigiya simu 311 kuripoti ubaguzi au unyanyasi kwa office ya haki ya raia.
- Ikiwa una hisi mafadhaiko au kuhisi wasiwasi, unaweza kuwasiliana na kituo cha mgogoro cha Agora kwenye simu 505-277-3031 au 855-505 -4505. Agora ni nambari ya usaidizi wa siri ambayo inafanya kazi masaa 24 kwa siku7 na washauri wenye kuwa na ujuzi wa kupana shahuri, ambao wanaweza kutoa vifaa na ku kuunganisha na matibabu ya kitabia kwa kingereza. Unaweza pia kuita 1-866-HELP-1-NM au Shirika la Afya la wakimbizi kwenye simu 505-277-476-3076.

Wapi naweza pata habari za kutosha?

- Enenda kwenye tovuti zifuatazo kwa rasilimali na habari zaidi:
  - cv.nmhealth.org
  - www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov
- Pigiya simu viongozi wa jamii, kuhusu swali au wasiwasi yoyote na usaidizi wa utafsiri:
  - Sara Afghani: 505-235-3204 (Dari, Pashto)
  - Mohammed Alkwaz: 505-235-1774 (Arabic)
  - Martin Ndayisenga: 505-225-4344 (Kirundi, Kinyarwanda, Swahili, French)
  - Margarita Galvis: 505-803-8020 (Spanish)
  - Norma Casas: 505-514-5273 (Spanish)
  - Ivette Miramontes: 505-600-1422 (Spanish)

Buku hili limebadilishwa kutoka kwenye idara ya afya NYC (www1.nyc.gov/site/doh/index.page) na Julie McMurry, MPH (flattenthecurve.com)