



BAKI SALAMA NA MWENYE AFYA

COVID-19 Kwa Kijana

Chukua hatua:

Kama vijana tuna nafasi ya kipekee kulinda afya ya jamii pamoja na afya ya wapendwa wetu. Tunakuwezesha kuchukua hatua katika kuzuia maambukizi mapya na kuilinda jamii yako.

Unaweza kujifunza njia mpya za kuchukua hatua kwenye visanduku vya kijivu/vyeusi katika kitini hiki.

Hakuna dawa wala tiba ya COVID-19 popote duniani. Lakina kuna njia ya kuzuia kuenea kwa COVID-19 na kujilinda sisi na wapendwa wetu.

Jilinde wewe na wengine - epuka mkusanyiko, nawa mikono na funika mdomo.

⇒ COVID-19 ni nini?

COVID-19 au ugonjwa wa corona, ni ugonjwa wa kuambukiza unaoathiri mapafu na utumbo mdogo. Mlipuko wa virusi hivi ulianza huko mjini Wuhan, nchini China, Disemba 2019. Na sasa umekuwa janga linaloathiri karibia nchi zote ulimwenguni.

COVID-19 inasababishwa na aina mpya ya virusi vya corona vinavyoitwa SARS-CoV-2.

Corona ni jamii kubwa ya virusi vinavyosababisha maradhi kwa wanyama na binadamu. Kwa binadamu, jamii kadhaa za virusi vya Corona vinafahamika kusababisha maambukizi kwa njia ya hewa na mfumo wa upumuaji, yanayoanza kama mafua ya kawaida na kuelekea kwenya maradhi yanayosababisha madhara makubwa kama Middle East Respiratory Syndrome (MERS) na Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). SARS-CoV-2 ni kirusi kilichogundulika hivi karibuni kinasababisha ugonjwa unaofahamika kama COVID-19.

⇒ Virusi vya Corona vinasambaa vipi?

Ili uweze kuelewa jinsi ya kuzuia maambukizi ya COVID-19, tunahitaji kuelewa jinsi unavyo enea.

Njia pekee ya mtu kupata COVID-19 ni kama majimaji kutoka kwa mtu mwenye COVID-19 yatakutana na milango ya mtu mwingine. Kuna badhi ya majimaji yanayoweza kueneza virusi.

<p>Maji Maji Maji maji yanayoweza kuambukiza COVID 19 toka kwa mtu mwenye virusi ni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maji maji yanayotoka kwenye mfumo wa upumuaji kama vile makamasi na mate. 	<p>Milango Milango inayoruhusu maambukizi ya COVID 19 kuingia mwilini ni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mdomo • Pua • Macho
---	--

Majimaji yaliyotajwa hapo juu hutolewa kwa mfumo wa matone kutoka puani au mdomoni kuelekea hewani wakati mtu mwenye COVID 19 anapokohoa, kupiga chafya au kuongea. Watu wengine hupata COVID 19 wanapovuta hewa yenye matone haya au wanapogusa nyuso zenye haya matone na kugusa macho, pua au mdomo. Matone haya huweza kusafiri hadi kufika kwenye mapafu na kumfanya mtu augue.

Ngozi ni kizuizi kikubwa cha COVID 19, hii inamaanisha kwamba virusi vinavyosababisha COVID 19 haviwezi kuingia mwilini kupitia kwenye ngozi.

⇒ Tutazuia vipi kuenea kwa ugonjwa wa COVID-19?

Kwa sasa hakuna chanjo wala tiba ya ugonjwa wa virusi vya Corona (COVID-19) sehemu yoyote duniani. Kwa sababu hakuna tiba, ni muhimu sana endapo tutazuia kuenea kwa ugonjwa kwa kujilinda pamoja na kuwalinda tuwapendao.

Hatuwezi kuyaona majimaji kila mara, kwa mfano endapo yatakua juu ya vitu, hivyo ni muhimu sana kuchukua tahadhari. Hizi ni baadhi ya njia za kuzuia kuenea kwa COVID-19:

- Nawa mikono yako kila mara kwa kutumia sabuni na maji tiririka kwa angalau sekunde 20, ama tumia kitakasa mikono ambacho kitakua na angalau asilimia 60 ya mchanganyiko wa kilevi.
- Epuka kushika macho, pua, ama mdomo wako.
- Epuka mikusanyiko yenye watu wengi pamoja na hafla kubwa.
- Funika mdomo wako na pua kwa kutumia kiwiko ama tishu unapokohoa ama kupiga chafya. Tupa tishu baada ya kuitumia
- Weka umbali kati yako na watu wengine kadiri inavyowezekana. Hii inamaanisha kukaa umbali wa mita 2 kati yako na watu wengine, haswa wale wenye dalili za kuumwa.
- Vaa barakoa ya kitambaa unapokua sehemu zenye watu wengi kama vile sokoni ama kwenye usafiri wa umma, ambapo ni vigumu kuepuka kuwa karibu na watu wengine. Hii ni muhimu sana haswa katika maeneo yenye mwendelezo wa maambukizi.



Nawa mikono yako kila mara.



Epuka kugusa macho, mdomo na pua.



Epuka kuwa sehemu zenye mikusanyiko ya watu wengi.



Funika kwa kutumia kiwiko au tishu/kitambaa wakati unapo kohoa ama kupiga chafya.



Baki nyumbani endapo unahisi kuumwa hata kama una homa kidogo ama unakohoa.



Endelea kufuatilia taarifa mpya zinazotolewa na mamlaka za afya mahali ulipo.

- Safisha na ondoa maambukizi juu ya vitu ambavyo unavishika mara kwa mara. Hii inaweza kujumuisha maeneo kwenye nyumba yako au vifaa kama vile simu au tarakilishi yako.

Chukua hatua:

Andaa mabango yanayoonesha njia mbalimbali za kujikinga na yabandike maeneo ya shuleni na kwenye jamii. Mabango ni njia nzuri yakufikisha ujumbe kwa watu wengi kwa muda mfupi sana.

Tumia njia hizi za kujikinga kuelimisha wengine shuleni na pia kwenye jamii ambazo ni kama vile kunawa mikono, kutogusa sehemu za usoni na kuvalia barakoa inapowezekana.

⇒ Nini kinatokea endapo mtu amegundulika kuwa na COVID 19?

COVID 19 huathiri mapafu pamoja na utumbo mdogo. Watu wenye COVID 19 hupata dalili mbali mbali ambazo huanza kidogo na baadaye kuwa maradhi makali. Dalili huonekana kati ya siku ya 2-14 baada ya mtu kuambukizwa virusi. Mtu mwenye COVID 19 anazo dalili zifuatazo:

<ul style="list-style-type: none"> ● Homa au baridi ● Kikohozi ● Kukosa hewa au ugumu wa kupumua ● Uchovu ● Maumivu ya misuli au mwili 	<ul style="list-style-type: none"> ● Maumivu ya kichwa ● Kukosa ladha au kunusa ● Koo kuwasha ● Mafua ● Kichefuchefu au kutapika ● Kuhara
---	---

Inawezeka kuambukiza virusi toka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwingine hata kama mtu mwenye COVID 19 hajaonesha dalili zozote ama kujisikia kuumwa. Hii inaonesha kuwa ni muhimu watu kuchukua taadhari za kujikinga na kukaa mbali na watu wengine hata kama hawatakuwa wanaumwa.

Endapo wewe au mtu unayemfahamu mnazo dalili ndogondogo, kama vile kikohozi chepesi au homa kidogo, haina haja ya kutafuta huduma za afya. Kwa hali hii unaweza kusalia nyumbani, ukajitenga na wengine na kuchunguza dalili zako. Tafuta msaada wa haraka wa kiafya endapo utashindwa kupumua au utapata mgandamizo kwenye kifua.

Chukua hatua:

Fikiri kwa kina na uchore hatua ambazo virusi hupita na kuingia kwenye mwili kufanya uugue. Unaweza kuanza kwa kuchora mfumo wa upumuaji kwenye karatasi. Hili litasaidia kuelewa namna virusi hivi vinavyoenea, kama vile ilivyo kwa waathirika wa VVU/UKIMWI.

⇒ Namna gani mtu anaweza kufahamu endapo ameathirika na COVID-19?

Upimaji ni njia pekee ya kuhakikisha kama mtu ameathirika na COVID 19. Zipo aina mbili za

za vipimo vya COVID 19. Kipimo cha virusi, na kipimo cha antibodi. Kipimo cha virusi ni mahususi na kinachunguza endapo mtu ana maambukizi kwenye sampuli.

Ikiwa mtu atapima virusi vya corona na akagundulika kuwa chanya, hii inamaanisha kuwa ana virusi ambavyo husababisha COVID-19. Wataalamu wa afya watasimamia matibabu yake na watahakikisha kuwa hatari ya maambukizi kwa wengine inapungua. Iwapo mtu atapimwa na kugundulika kuwa hasi, hii inamaanisha hakuwa na maambukizi wakati sampuli zake zilipochukuliwa kupimwa. Hata hivyo, hii haimaanishi kuwa hataugua. Anapaswa kuchukua hatua za kujikinga ili kuwakinga na awapendao.

Upimaji wa virusi vya Corona unapendekezwa sana kwa:

- Watu wenye dalili kali
- Watu ambao wamelazwa hospitalini
- Wale walio katika hatari kubwa (kama watoa huduma za afya)
- Wale walio na viatarishi ambavyo vinaweza kuongeza ukali wa ugonjwa (kuwa na kinga dhaifu, kuwa mzee, n.k.).

Ni muhimu kukumbuka kuwa sehemu nyingi ulimwenguni hazina vifaa tiba vya kupima kila mtu. Ikiwa mtu hana dalili kali, anaweza kupona akiwa nyumbani na pengine haitaji kupima.

⇒ Je! Kuna matibabu ya COVID-19?

Hakuna dawa au matibabu ya COVID-19 mahali popote ulimwenguni.

Kulingana na dalili ambazo mtu anazo, inawezekana kutibu dalili hizo na kumuwezesha mtu huyo kupata nafuu na maendeleo mazuri kipindi cha ugonjwa. Hii inaruhusu mwili wake kupona na kinga yake kushughulikia maambukizi.

Wanasayansi wameanza kufanya tafiti za dawa tofauti ili kuona kama zitafanya kazi kupigana na COVID-19, ikijumuisha dawa zinazotumika kutibu malaria, VVU na maambukizo mengine ya virusi. Hadi sasa, hakuna dawa ambazo zimepitishwa kutibu COVID-19. Wanasayansi pia wameanza kutengeneza na kujaribu chanjo ambayo itakuwa na ufanisi dhidi ya COVID-19, lakini hii inaweza kuchukua muda mrefu mpaka kukamilika. Hatuweza kupata chanjo ndani miaka michache.

Shughuli kama vile kunywa maji ya moto, kula malimao au vitunguu, kula tangawizi, au kujifukiza sio tiba bora kwa COVID-19. Dawa za mitishamba zinaweza kusaidia kupunguza dalili, hata hivyo hazijathibitishwa kuwa nzuri kutibu COVID-19.

Chukua hatua:

Usitumie dawa yoyote ambayo haijapata kibali cha kutumika au ambayo haijafanyiwa utafiti. Sambaza habari sahihi kuhusu dawa ambazo zimepitishwa kutumika.