

Je, virusi vya corona ni nini?

Virusi vya corona ni familia kubwa ya virusi, lakini ni aina kadhaa tu zinazojulikana ambazo zinasababisha maambukizo kwa watu, na virusi hivi vya kawaida vya binadamu husababisha ugonjwa wa kupumua kwa kiasi kidogo hadi wastani (kama homa ya kawaida). Virusi vipya zaidi vya corona vya binadamu, kama Ugonjwa Mkali wa Kupumua kwa Papo Hapo (SARS), Ugonjwa wa Kupumua wa Mashariki ya Kati (MERS), na COVID-19 vinaweza kusababisha dalili kali zaidi. COVID-19 hapo awali ilidhaniwa kuwa inaenea kutoka kwa wanyama hadi kwa wanadamu, lakini sasa kuenea kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine kunatokea.

Je, inaenea vipi?

Haijafahamika bado jinsi COVID-19 inaenea kwa urahisi kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine. Virusi vya corona vya binadamu huenea sana kutoka kwa mtu aliyekubukizwa kwenda kwa wengine kupitia matone ya kupumua, ikiwemo:

- Kupitia hewa kwa kukohoa na kupiga chafya;
- Kukaribiana na wengine, kama kugusana au kusalimiana kwa mikono;
- Kugusa kitu au sehemu iliyo na virusi, kisha kugusa mdomo, pua, au macho yako kabla ya kunawa mikono yako.

Hii ni sawa na jinsi mafua na maambukizo mengine ya kupumua yanavyoenea. Hadi tutakapojifunza zaidi kuhusu jinsi COVID-19 inavyosambaa kwa urahisi kati ya watu, watoa huduma za afya wanaweza kuvaa vifaa maalumu vya kujikinga (k.m. barakoa na kinga ya macho) wakati wa kumtathmini mgonjwa ikiwa kuna wasiwasi wa kuambukizwa COVID-19.

Je, dalili ni zipi?

Dalili za kawaida za COVID-19 ni pamoja na homa, kikohozi, mwasho wa koo, kutokwa na kamasi puani, kukosa pumzi, uchovu, baridi kali, maumivu ya misuli, kupoteza uwezo wa kuonja na kupumua na, katika hali kali, matatizo ya kupumua, kichefuchefu au kutapika, na kuhara. Soma zaidi kuhusu dalili za COVID-19 hapa:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>

Je, ninawezaje kujilinda mwenyewe na wengine?

Kuna hatua unazoweza kuchukua ili kupunguza hatari yako ya kupata ugonjwa kutokana na COVID-19 na magonjwa mengine ya kupumua, na kusaidia kuzuia kusambaza magonjwa kwa wengine, ikiwemo:

- Nawa mikono yako mara kwa mara kwa sabuni na maji kwa angalau sekunde 20.
- Tumia kisafisha mikono kilicho na angalau asilimia 60 ya alkoholi ikiwa sabuni na maji hazipatikani.
- Usikaribiane na wengine. Wakati uko nje ya nyumba yako weka umbali wa futi 6 (urefu wa mikono 2) kati yako na watu ambao huishi nao. Hii inajulikana kama kuepuka mikusanyiko.
- [Funika mdomo na pua lako kwa barakoa](#) wakati uko karibu na watu wengine, kila mtu anapaswa kuvaa barakoa kwenye maeneo ya umma na wakati wako karibu na watu ambao hawaishi katika nyumba zenu, haswa wakati hatua za kuepuka mikusanyiko ni vigumu kutekelezwa. Barakoa sio mbadala wa kuepuka mikusanyiko.
- Funika mdomo na pua lako kwa tishu wakati unapokohoa au kupiga chafya, kisha tupa tishu hiyo kwenye taka na unawe mikono yako.
- Usiguse macho, pua, au mdomo wako kwa mikono ambayo haijaoshwa.
- Kaa nyumbani ikiwa una homa au ni mgonjwa.
- Safisha na uue viini kwenye vitu na sehemu mbalimbali.

Nadhani nina COVID-19, nifanye nini?

Ukipata homa na dalili za ugonjwa wa kupumua, kama kikohozi au kukosa pumzi, unapaswa kupiga simu mapema kwa mtaalamu wako wa huduma ya afya. Mtu yeyote ambaye ana dalili kali za COVID-19 anahimizwa kupimwa. Machaguo ya upimaji yanaweza kupatikana kwenye [Tovuti ya NH COVID-19](#). Mtu yeyote aliye na dalili za COVID-19 ambaye hajapimwa na anayeweza kutunzwa nyumbani anapaswa kujitenga hadi:

- Angalau wakati siku 10 zimepita tangu dalili za kwanza zilipoonekana, **na**
- Angalau wakati saa 24 (siku 1) zimepita tangu kuona – ambayo hufafanuliwa kama utatuzi wa homa bila matumizi ya dawa za kupunguza homa na uboreshaji wa dalili za kupumua (k.m, kikohozi, kukosa pumzi).

Kuwa na mpango ikiwa utakuwa mgonjwa:

- Wasiliana na mtoaji wako wa huduma ya afya kwa taarifa zaidi kuhusu [kuangalia afya yako kwa dalili zinazokisiwa kuwa za COVID-19](#).
- Endelea kuwasiliana na wengine kupitia simu au barua pepe. Unaweza kuhitaji msaada kutoka kwa marafiki, familia, majirani, wafanyakazi wa afya wa jamii, nk. ukiwa mgonjwa.
- Amua ni nani anayeweza kukupa huduma ikiwa mtunzaji wako anaugua.