

## Virusi vya Corona: Mambo Unayohitaji Kujua

**COVID-19 ni nini?** Covid-19 ni virusi ambavyo husababisha homa, kikohozi, na wakati mwingine kukosa pumzi. Watu wengi ambao hupata ugonjwa wana dalili nyepesi tu, lakini unaweza kusababisha ugonjwa mbaya kwa watu wengine, haswa wazee na wale walio na magonjwa sugu.

**Jinsi huenezwa vipi?** Covid-19 huenezwa mtu anapokuwa ndani ya futi 6 za mtu aliye nao wakati anapoongea, kukohoa, au kupiga chafya. Inaweza pia kuenea akigusa kishikio cha mlango au kitu kingine kisha nawe ukiguse na uguse uso wako. Kunawa mikono na kuweka nafasi ya angalau futi 6 baina yako na watu wengine kunaweza kupunguza kuenea kwa ugonjwa huu.

**Je, mtu anaweza kueneza Covid-19 ikiwa haonekani kuwa mgonjwa?** Ndiyo, watu wanaweza kueneza ugonjwa huo kwa siku chache kabla hawajapata dalili na wanapokuwa na dalili.

### Je, ninaweza kufanya nini kuzuia kuambukizwa Covid-19?

- Kaa nyumbani.
- Acha nafasi ya futi 6 baina yako na watu wengine.
- Nawa mikono kwa sabuni na maji.
- Nawa mikono yako kabla ya kugusa uso wako au kula.
- Ikiwa mtu aliye nyumbani kwako ni mgonjwa, anapaswa kukaa katika chumba kimoja mbali na wengine.
- Wakati inapokulazimu kutoka kwenda kwenye maeneo ya umma, dumisha nafasi ya futi 6 baina yako na watu wengine na uvae kibarakoa cha kitambaa.

### Na je, ikiwa ninahitajika kufanya kazi na siwezi kukaa nyumbani?

- Dumisha nafasi ya futi 6 baina yako na watu wengine.
- Nawa mikono mara kwa mara.
- Usiguse uso wako.
- Kaa mbali na watu ambao ni wagonjwa.
- Vaa kibarakoa cha kitambaa na usikiguse tena mara tu unapokivaa.

### Nifanye nini ikiwa ninajihisi mgonjwa?

- Ikiwa una dalili nyepesi za ugonjwa, kaa nyumbani, kaa mbali na wengine, na upumzike.
- Ikiwa una matatizo ya kupumua au maumivu ya kifua au unakohoa sana, tafadhali nenda kwa daktari, kliniki ya huduma ya dharura, au chumba cha dharura.

### Ni nani anapaswa kupimwa? Ikiwa una homa au kikohozi na wewe ni:

- Mfanyakazi wa huduma ya afya.
- Mtu aliye na zaidi ya miaka 50.
- Mtu ambaye anaishi au kufanya kazi katika mazingira kama vile makao ya kuwatunzia waliozeeka.
- Mtu mwenye hali ya kiafya kama vile ugonjwa wa sukari, ugonjwa ya moyo au ugonjwa wa mapafu unaokuweka kwenye hatari kubwa zaidi.
- Mtu mwenye ugonjwa mbaya unaozidi kuzorota.

**Je, ikiwa ninadhani ninahitaji kupimwa Covid-19?** Mpigie simu daktari wako au namba ya msaada wa Covid-19 kupitia 1-800-722-7112.