

COVID-19: VIDOKEZO VYA KUJADILI VYA VIONGOZI KATIKA JAMII

Asante kwa kusaidia Idara ya Afya ya Umma ya Philadelphia kueneza habari muhimu kuhusu COVID-19 katika jamii yako. Tafadhali shiriki ujumbe huu kwa upana, kwa maneno yako mwenyewe – kwenye ma-zungumzo, mahojiano ya vyombo vya habari, mawasiliano yaliyoandikwa au kurekodiwa.

Hoja za kujadiliana kwa kila ujumbe ziko nyuma. Hizi ziliidhinishwa mnamo 4/9/20. Kwa sababu hali in-abadilika, tafadhali angalia tovuti yetu (www.phila.gov/covid) ili kupata habari mpya.

Kwa maswali, au maombi ya kukusaidia kuishirikisha jamii yako kuhusiana na COVID-19, wasiliana na Mica Root kupitia mica.root@phila.gov au 267-349-4241.

1

ACHA NAFASI BAINA YAKO NA WENGINE

Njia bora ya kuepuka maam-bukizo – na kuwaepusha wengine pia – ni kuacha nafasi baina ya watu.

2

NAWA MIKONO YAKO

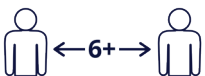
Nawa mikono yako! Hulka nzuri za kiafya ni muhimu zaidi kuliko hapo awali.

3

TUMIA NYENZO ZINAZOAMINIKA

Mambo yanabadilika haraka sana. Sote tunahitaji habari za hivi karibuni kutoka kwa vyanzo vya kuaminika.

ASANTE KWA WAFANYAKAZI WANAOTOA HUDUMA MUHIMU. ILI KUEPUKA HATARI UKIWA KAZINI:



- Nawa mikono yako mara kwa mara.
- Safisha nyuso ambazo watu wengi hugusa.
- Acha nafasi ya futi sita baina yako na watu wengine iwezekanavyo.
 - » Hii inaweza kumaanisha kuwa kasi ya kazi yako inaweza kupungua. Unahitaji kukubali hilo katika hali hii.
 - » Ishara zinaweza kusaidia. Vile vile mkanda, pia, au vikumbusho vingine vina-voonekana.
- Ikiwa kazi yako inajumuisha kuwa karibu na wengine, vaa kibarakoa cha kitambaa ili kuwalinda – na uwaulize wao pia kufanya vivyo hivyo ili kukulinda. Usiguse uso wako wakati unavua kibarakoa chako, na uoshe mikono yako hapo baadaye. Osha vibarakoa vya vitambaa kila siku.
- Ni vizuri kuvaa glavu, lakini kuosha mikono ni muhimu zaidi.
- Unaporudi kutoka kazini, nawa mikono yako. Ikiwa kazi yako inakufanya uungane na watu wengine, unaweza kuvua nguo zako za kazini na kuoga kabla ya kutangamana na watu nyumbani kwako.
- Ikiwa unahitaji matunzio ya watoto, fanya yafuatayo:
 - » Waache watoto wako katika matunzio sawa kila siku.
 - » Epuka kuomba msaada wa watu wazee (60+), au watu walio na matatizo ya kiafya (kama ugonjwa wa mapafu au wa moyo, kisukari, saratani).
 - » Usimweke mtoto mgonjwa kwenye matunzio. Omba ruhusa kazini, waeleze kuwa unahitaji kukaa nyumbani ili kumtunza mtoto wako mgonjwa. Waajiri wanahitajika kutoa likizo ya ugonjwa inayolipwa.

PHILLY 311

- Ikiwa mwajiri wako hachukui hatua muhimu za kuwalinda wafanyakazi, pigia simu 311.

PHILA.GOV/COVID

VIDOKEZO VYA KUJADILI VYA VIONGOZI KATIKA JAMII



ACHA NAFASI BAINA YAKO NA WENGINE



Kwa nini:

- Virusi vya Korona viko katika kila sehemu ya jiji.
- Watu walio na virusi vya Corona wanaweza kukosa dalili. Mtu yeyote anaweza kuwa nayo, na tunaweza kuieneza kwa wengine – ikiwa tunakaribiana.
- Virusi huenea kupitia matone kutoka kwa watu walioambukizwa, wanapopiga chafya, kukohoa, au hata kuzungumza. Matone yanaweza kusafiri futi sita, na pia kutua kwenye kwa milango na sehemu zinzoguswa sana.

Je, kuweka nafasi baina ya watu (“kukaa mbali na watu wengine”) kunafanyika vipi:

- Punguza kutangamana na watu wengine – pamoja na wanafamilia ambao huishi nao.
- Kaa nyumbani kadiri ya iwezekanavyo. Ondoka kwa sababu muhimu tu – ikiwa unahitaji kufanya kazi, kununua chakula, kutafuta matibabu, au kufanya mazoezi.
- Wakati lazima utoke, vaa kofia ya kitambaa na uache angalau mita sita kutoka kwa wengine. Nawa mikono yako mara kwa mara.
- Kuwasiliana na wapendwa ni muhimu zaidi sasa kuliko hapo awali – lakini kupitia simu au mtandao, si uso kwa uso.

Si kila mtu anaweza kuacha nafasi kati yake na wengine. Jamii ambazo zinakabiliwa na hali mbaya ya kiuchumi na ubaguzi wa rangi ziko kwenye hatari kubwa ya kuambukizwa virusi vya korona, na hatari kubwa ya kugonjeka kutoka kwa hilo. Wengi tayari wanakumbwa na majanga mengine: vurugu, ulevi, magonjwa sugu. Kwa siku zijazo, tunahitaji kubadilisha udhalimu unaounda dhana zetu katika jamii. Hivi sasa, sisi pia tunahitaji kufanya kila tuweza- lo kupunguza kutangamana kwa karibu na watu walio nje ya kaya zetu.



NAWA MIKONO YAKO



- Kaa nyumbani ikiwa wewe ni mgonjwa.
- Nawa mikono yako mara kwa mara, kwa sabuni na maji ya moto, kwa angalau sekunde 20.
- Tumia kitakasa mikono ikiwa sabuni na maji hazipatikani.
- Usiguse uso wako kwa mikono ambayo haijaoshwa. Unapokohoa au kupiga chafya kohoa kwenye tishu au kiwiko chako.
- Usiguse sehemu ambazo watu wengine wanaweza kuwa wamegusa ikiwa umekohoa kwenye mkono wako.
- Pata usingizi wa kutosha. Kula vyakula vyenye afya Fanya mazoezi. (Ni sawa kwenda kutembea, kukimbia, au kuendesha baiskeli peke yako au na wengine katika kaya yako – hakikisha unaacha nafasi ya futi sita baina yako na wengine wakati wote, na uende nyumbani baada ya hapo.)
- Wapigie simu marafiki, familia, na majirani.
- Furahia maisha, hata katika nyakati hizi ngumu. Cheka. Imba. Cheza ngoma. Furahia uzuri wa miti, anga, wanyama, watoto.
- Shughulikia masuala mengine ya kiafya. Huduma ya afya kwa pumu, WV/UKIMWI, ugonjwa wa sukari, ulevi, na hali zingine za kiafya bado inapatikana! Vituo vya Afya vya Jiji hutumikia kila lugha na utaifa; huhitaji bima. Kupiga simu mapema huzua kutumia muda wa ziada kwenye chumba cha kungoja ambapo watu wengine wanaweza kuwa wagonjwa.



TUMIA NYENZO ZINAZOAMINIKA



Kuna habari nyingi zisizo za kweli kuhusu COVID-19: kwenye mitandao ya kijamii, kwenye uvumi, hata kwenye habari. Tunapokuwa na wasiwasi, inaweza kuwa vigumu kutenganisha ukweli na uwongo.

Kwa habari sahihi zaidi ya kisasa:

- Jisajili kwa arifa za Jiji kwenye simu yako (kwa Kiingereza na Kihispania): Tuma ujumbe mfupi COVIDPHL kwa 888-777.
www.phila.gov/covid ina mwongozo wa sasa na maelezo ya usaidizi (kwa Kiingereza, Kihispania, Kichina, Kivietinamu, Kifaransa, na zingine zaidi). www.cdc.gov/coronavirus ni chanzo kizuri cha kitaifa.
- 311 hujibu maswali ya jumla ya COVID na wasiwasi (katika lugha 100+); wauguzi hujibu maswali ya afya 24/7 kupitia 800-722-7112.
- iv. Unaweza kutazama mkutano wa maandishi wa habari wa MF 1 jioni (kwa kiingereza na Kihispania) kwenye Idara ya Afya ya Umma ya Facebook au Twitter, au kwenye Channel 64 (Comcast) au 40 (Verizon).