



COVID-19: Muongozo na Ushauri kwa Wazee

Andiko hili linatoa muongozo na ushauri kwa wazee kuhusu yafuatayo;

Unatoa taarifa muhimu kuhusu ugnjwa wa COVID19 na namana unavyosambaa, ilifuatiwa na ushauri wa nini wazee wanataliwa kufanya ili kupunguza hatari ya kuambukizwa virusi, na nini wanachotakiwa kufanya pale wnapohitaji msaada wa tiba au huduma nyingine.

COVID-19 ni nini?

- COVID-19 au 'kirusi cha Corona' ni ugomjwa mpya uliogundulika mwaka 2019
- COVID-19 uligundulika kwa mara ya kwanza nchini China na sasa umesambaa dunia nzima, ukiwa unamaambukizi katika nchi Zaidi ya 100 mpaka kufikia katikati ya mwezi machi 2020.
- COVID-19 inasababisha maambukizi kwenye mfumo wa kupumua.
- Dalili za COVID-19 ni homa, kikohozi kikavu na kushindwa kupumua. Baadhi ya watu wanaweza kupata maumivu, kuwashwa puani na kwenye kooni au kuharisha.
- Baadhi ya watu huweza kuambukizwa lakini wasioneshe dalili zozote wala kutojisikia vibaya.
- Watu wengi (Karibia 80%) huweza kupona COVID-19 bila kuhitaji matibabu maalumu
- Inakadiriwa kuwa mtu 1 kati ya watu 6 wanaopata maambukizi hujisikia vibaya sana na kushindwa kupumua.
- Wazee, na watu wenye matatizo mengine ya kiafya kama shinikizo la damu, matatizo ya



moyo, kisukari, wako katika hatari ya kuathirika zaidi na COVID-19 na kuweza kupoteza Maisha.

- Watu wenye homa, kikohozi, na matatizo ya kupumua wanatakiwa kupata msaada wa kitabibu.

COVID-19 inaambukizwaje?

- Watu hupata maambukizi ya COVID-19 kutoka kwa watu wengine wenye virusi hivyo
- Ugonjwa huu huweza kusambaa kutoka mtu mmoja kwenda mwingine kupitia majimaji kutoka puani au mdomoni. Hii hujitokeza pale mtu mwenye virusi vya corona anapokohoa au kupiga chafya.
- Watu huweza kuambukizwa COVID-19 kama:
 1. Mtu mwenye virusi akikohoa au kupiga chafya na majimaji yakatua kwenye kitu au eneo lajuu. Ikitokea mtu mwingine akashika au akagusa sehemu majimaji yalipodondokea na baadaye akashika mdomo, pua au macho anaweza kuambukizwa.
 2. Mtu mwenye virusi akikohoa au kupiga chafya na mtu mwingine akavuta majimaji huweza kuambukizwa.
 3. Mtu mwenye virusi akikohoa au kupiga chafya katika mikono na baadaye akashikana mikono na mtu mwingine naye akajishika uso, pua au macho huweza kuambukizwa.



Unawezaje kujilinda?

Kuna mambo muhimu ambayo kila mmoja anaweza kufanya kupunguza hatari ya kupata maambukizi ya COVID-19:

- Osha mikono yako mara kwa mara kwa sabuni na maji yanayotiririka. Unatakiwa kuosha mikono yako angalau kwa sekunde 20, ikiwemo kiganjani nyuma ya mkono, katikati ya vidole na kucha.
- Kuosha mikono kwa maji na sabuni ndiyo inayoshauriwa. Kama ukiwa nje, au kama huwezi kupata sabuni na maji, tumia vitakasa mikono. Hii inashauriwa kutumia angalau sekunde 20 kwa kusugua vizuri ili mikono iwe mikavu.
- Epuka kushika macho, pua na mdomo na hasa kama hujaosha mikono.
- Hakikisha unakohoa au kupiga chafya kutumia kitambaa. Kitupe mara moja baada ya kutumika. Kama huna kitambaa, tumia kiwiko cha mkono kujikinga unapokohoa au kupiga chafya. Na baada ya hapo osha mikono yako maramoja.



- Kaa umbali wa mita 2 (futi 6) kutoka mtu anayekohoa au kupiga chafya.
- Kaa nyumbani au mbali na watu wengine kama hujisikii vizuri au unahoma, kukohoa, au unashida ya kupumua vizuri.
- Jitahidi kujua sehemu zenye maambukizi ya COVID-19 na kujiepusha kutembelea sehemu hizo.
- Epuka kusalimiana kwa mikono na epuka kukumbatiana na watu wengine
- Vaa barakoa kama unajisikia kuumwa au unamhudumia mgonjwa. Barakoa hazisaidii sana kupata maambukizi na hazizuii maambukizi. Kwa sasa kuna upungufu wa barakoa dunia nzima, kwa hiyo itumie katika mazingira hayo.
- Kama unataka kuvaa barakoa, osha mikono yako kabla ya kuivaa, baada ya kumaliza kuivaa na, na baada ya kuitoa na kuitupa baada ya matumizi.
- Barakoa inatakiwa kutumiwa na mtu mmoja na inatakiwa kuvaliwa maramoja, haitakiwi kuvaa barakoa zaidi ya moja kwa wakati mmoja. Barakoa inatakiwa kuvuliwa na kutupwa baada ya matumizi na hapaohapo kuvaa nyingine.

Nawezaje kupambana na Afya yangu?

- Wazee na watu wengine wenye matatizo ya kiafya, na hasa shinikizo la damu, kisukari, na ugonjwa wa moyo, wana hatari ya kushambuliwa na kuumwa na COVID-19. Ni muhimu kuchukua tahadari ya afya yako, kwa kuzingatia ugonjwa walionao tayari.
- Kama unaishi na ugonjwa tayari, jitahidi kadri inavyowezekana kuepuka uwezekano wa kupata maambukizi COVID-19, kwa kuhakikisha unanawa mikono, kujiepusha na mikusanyiko, kukaa nyumbani, na kukaa mbali na mtu yeyote ambaye anumwa.



Matibabu

- Ni muhimu hata kama huumwi kuendela kutumia dawa ulizopewa na daktari kwa magonjwa mengine au hali yoyote ya kiafya uliyo nayo.
- Hakikisha una dawa za kutosha, na kama hujisikii vizuri mwobe rafiki au ndugu yako akakuchukulie dawa.

Kisukari

- Watu wenye kisukari wako kwenye hatari Zaidi. Kama una kisukari endelea kutumia dawa zako, fuatilia kiwango chako cha sukari na pata matibabu kama umepata homa, kikohozi, au umepata shida ya kupumua.

Pumu

- Watu wenye pumu wanatakiwa kuendelea kutumia visaidizi vya kupumua kama kawaida.
- Kama unadhani hali yako ya pumu inazidi kuwa mbaya na umepata homa, kikohozi na unashindwa kupumua, omba ushauri wa wataalamu wa afya

Kansa

- Watu wenye Kansa wako kwenye hatari kubwa, na hasa kansa inayoathiri kinga ya mwili na wagonjwa walioko kwenye matibabu kama yale ya mionzi.
- Kama una Kansa ni muhimu kuzingatia hatua zilizoelezwa kuepuka uwezekano wa kupata COVID-19. Kama hujiikii vizuri na una homa, kikohozi au shida ya kupumua, omba msaada wa kitabibu.

Itakuwaje kama nahitaji msaada wa watu wengine?

- Kama umebaki nyumbani, au umeweka chini ya uangalizi nyumbani, muombe rafiki, ndugu au mtoa huduma kwa msaada. Wote, wewe na mtu anayekusaidia mnatakiwa kufanya kila liwezekanalo kujilinda, ikiwemo kuosha mikono.
- Muombe rafiki, ndugu au mtoa huduma akusaidie yafuatayo;
 1. Kukuchulia dawa
 2. Kununua chakula
 3. Kazi za nyumbani
 4. Taarifa kuhusu COVID-19
 5. Kupata taarifa kuhusu sehemu ya kupata huduma za matibabu
 6. Kukupeleka kwenye kituo cha Afya



- Hakikisha marafiki, ndugu au watoa msaada wanafahamu kuwa hujisikii vizuri.
- Omba rafiki, ndugu au watoa huduma kukujulia hali nyumbani hasa pale ambapo hujisikii vizuri, na hasa ukiwa na homa, kikohozi, kushindwa kupumua, mpaka utakapopata msaada wa matibabu, isipokuwa ukihataji msaada wa dharura.
- Waambie marafiki, ndugu na watoa huduma wasikutembee kama hawajisikii vizuri na hasa kama wanajisikia homa, kikohozi na kushindwa kupumua.

Niende wapi kupata msaada wa matibabu?



- Kwa sasa hakuna chanjo wala dawa ya kutibu COVID-19
- Msaada wa matibabu uliopo ni kusaidia kupambana na dalili za COVID-19 kama hujisikii vizuri. Watu wengi wakipata COVID-19 wanapata nafuu wakipata huduma ya matibabu
- Kama hujisikii vizuri, usitahayari au kuficha hali yako ya kiafya. Omba ushauri wa kitabibu
- Kama utazidiwa na COVID-19 utahitaji matibabu ya hospitalini.
- Hakikisha wewe, familia yako, marafiki, watoa huduma wanajua mahali zinapopatikana huduma za afya au kupata ushauri pale utakapozidiwa. Na hasa kujisikia homa, kikohozi, kushindwa kupumua. Sehemu sahihi ya kwenda kupata msaada na huduma itategemeana sehemu unapoishi kwa wakati huo na huduma zilizopo.
- Ushauri unaweza kuwa si lazima uende kwenye kituo cha kutolea huduma maramoja. Jitahidi kutafuta taarifa mapema ili ujiandae na kujua nini cha kufanya inapotokea hujisikii vizuri.

Tafadhali Kumbuka: COVID-19 ni ugonjwa hatari, lakini kuna vitu tunaweza kufanya kujilinda sisi wenyewe na wengine. Chukua tahadhari kwa umakini hakuna haja ya kupatwa na taharuki.

Taarifa zaidi:

[Helpage.org/coronavirus-COVID19](https://www.helpage.org/coronavirus-COVID19)

HelpAge International
PO Box 70156, London WC1A 9GB, UK
Tel +44 (0)20 7278 7778
info@helpage.org
www.helpage.org



@HelpAge



HelpAge International