



KARATASI YA KWELI

NINI UNACHOHITAJI KUJUA KUHUSU VIRUSI YA CORONA (COVID-19)

12/05/2020

COVID-19 ni ugonjwa wa kupumua unaosababishwa na virusi mpya. Dalili ni pamoja na homa, kukohoa, maumivu ya koo na upungufu wa pumzi. Virusi huweza kuenea kutoka kwa mtu kwenda kwa mtu, lakini usafi mzuri unaweza kusaidia kuzuia maambukizi. Jifunza ni nani yuko hatarini na nini unapaswa kufanya ikiwa unafikiria una COVID-19.

COVID-19 ni nini?

Virusi vya Corona ni familia kubwa ya virusi ambayo vinasababisha magonjwa ya kupumua. Hivi vinaweza kuwa mbalimbali kama mafua ya kawaida hadi magonjwa mazito zaidi.

COVID-19 ni ugonjwa unaosababishwa na aina mpya ya virusi vya corona. Iliripotiwa kwa mara ya kwanza katika Desemba 2019 katika Jiji la Wuhan nchini China.

Dalili za COVID-19

Dalili za COVID-19 zinaweza kutofautiana kutoka ugonjwa mpole hadi nyumonia kali. Watu wengine watapona haraka na kwa urahisi, na wengine wanaweza kuugua haraka sana.

Dalili za COVID-19 zikiwemo:

- homa
- kukohoa
- maumivu ya koo
- upungufu wa pumzi

Ikiwa una wasiwasi unaweza kuwa na COVID-19:

- pata kikaguzi cha dalili kwenye tovuti ya healthdirect
- fuatalia ushauri wa matibabu kwa kuwasiliana na Laini ya Msaada wa Virusi vya Corona ya Kitaifa kwenye **1800 020 080**. Laini hii ya habari hufanya kazi masaa 24 kwa siku, siku saba kwa wiki. Ikiwa wewe sio msemaji wa Kiingereza, unaweza kutumia Huduma ya Kutafsiri na Ukalimani kwa kupiga simu kwenye **131 450**
- piga simu kabla ya muda ili kupanga miadi na daktari wako au hospitali
- jifunza juu ya kupima kwa kuwasiliana na idara ya afya ya jimbo au wilaya yako

Inaeneza vipi?

COVID-19 inaeneza kutoka mtu kwa mtu kupitia:

- mawasiliano wa karibu sana na mtu ambaye anaweza kuambukiza (pamoja na katika masaa 48 kabla alikuwa na dalili).
- kuguswa na matone kutoka kikohozi au kupiga chafya kwa mtu aliyeambukizwa.
- kugusa vitu au nyuso (kama vile vipete vya milango au meza) zilizochafuliwa kwa matone kutoka mtu aliyeambukizwa, kisha kugusa mdomo au uso wako.

Kwa sababu COVID-19 ni ugonjwa mpya, hakuna kinga kwa huu katika jamii yetu. Inamaanisha kuwa unaweza kuenea kwa pana na haraka.

Programu/App ya COVIDSafe ni nini?

Programu ya COVIDSafe ni sehemu ya kazi ya Serikali ya Australia kupunguza kuenea kwa COVID-19. Kuwa na ujasiri tunaweza kupata na kudhibiti milipuko haraka kutamaanisha serikali zinaweza kupunguza vizuizi wakati zikitunza salama ya Waaustralia. Programu ya COVIDSafe ndiyo programu pekee ya kufuatilia mawasiliano iliyoidhinishwa na Serikali ya Australia.

Programu mpya ya COVIDSafe ni ya hiari kabisa. Kupakua programu ni kitu unachoweza kufanya ili kukulinda, familia yako na marafiki na kuokoa maisha ya Waaustralia wengine. Kama Waaustralia zaidi wanaounganisha na programu ya COVIDSafe, basi maafisa wa afya ya jimbo na wa wilaya wanaweza kwa haraka zaidi kupata virusi na kuwasiliana na watu ambao wanawezakana kuhatarishwa kwa COVID-19.

Programu ya COVIDSafe inaharakisha mchakato wa mikono manual wa sasa wa kupata watu ambao wamekuwa wakikaribiana sana na mtu aliye na COVID-19. Hii inamaanisha kuwa utawasilianwa haraka sana ikiwa una hatari. Hii inapunguza uwezekano wa wewe kueneza virusi kwa familia yako, marafiki na watu wengine katika jamii.

Maafisa wa afya wa jimbo na wilaya wanaweza kupata habari ya programu tu ikiwa mtu anapimwa kuwa anayo na akikubali habari iliyoko kwenye simu yako kupakia. Maafisa wa afya wanaweza kutumia tu habari ya programu kusaidia kuonya wale ambao wanaweza kuhitaji kuweka karantini au kupimwa.

Programu ya COVIDSafe inafanya kazi jinsi gani?

Unapopakua programu hiyo unatoa jina lako, nambari ya simu, na simbo ya posta na kuchagua kiwango chako cha umri. Utapokea ujumbe wa maandishi ya SMA ya uthibitisho kukamilisha uwekaji. Mfumo kisha hukupa nambari maalum ya

kumbukumbu iliyosimbwa kwa ajili yako tu.

Programu ya COVIDSafe inatambua vifaa vingine na programu iliyowekwa na Bluetooth imewashwa. Wakati programu inatambua mtumiaji mwingine, inabaini tarehe, saa, umbali na muda wa mawasiliano na nambari ya kumbukumbu ya mtumiaji mwingine. Programu ya COVIDSafe haikusanyi mahali pako.

Ili kuwa na ufanisi, unapaswa kuwa na programu ya COVIDSafe wakati unapoenda kufanya shughuli yako ya kila siku na kuwasiliana na watu. Watumiaji watapata arifa za kila siku ili kuhakikisha kuwa programu ya COVIDSafe inaendelea.

Habari hiyo imesimbwa na kitambulisho kile kilichosimbwa huhifadhiwa salama kwenye simu yako. Hata wewe huwezi kuipata. Habari ya mawasiliano iliyohifadhiwa kwenye simu za watu inafutwa kwa mzunguko wa siku 21. Muda huu unazingatia muda wa kupevuka kwa COVID-19 na muda wa kupimwa.

Nani yuko hatarini zaidi kupata COVID-19?

Huko Australia, watu walio katika hatari kubwa ya kupata virusi ni:

- wasafiri ambao wamekuwa nje ya nchi hivi karibuni
- watu ambao wamekaribana sana na mtu ambaye amebainisha na COVID-19
- katika vituo vya kufungwa na kizuizini
- watu katika mahali pa makazi ya kikundi

Watu ambao, au wana uwezekano zaidi, kuwa na hatari kubwa ya kuumwa sana wakiathirika virusi ni:

- watu wa umri wa miaka 70 na kubwa zaidi
- watu wa umri wa 65 na kubwa zaidi ambao wana magonjwa sugu
- watu wa Asili na Visiwa vya Torres Strait wa umri wa miaka 50 au kubwa zaidi ambao wana magonjwa sugu
- watu wenye mifumo ya kinga ya mwili iliyoathirika

Hadi sasa kumekuwa na kiwango cha chini cha kesi za COVID-19 zilizothibitishwa miongoni mwa watoto, inayohusu na idadi kubwa ya jamaa.

Kamati Kuu ya Kulinda Afya ya Australia (AHPPC) imeshauri kuwa hakuna hatari za kuzidishwa kwa watoto kuwapelekwa shuleni.

Kuna ushahidi mdogo kwa wakati huu kuhusu hatari kwa wanawake wajawazito.

Angalia tovuti ya Idara ya Afya kwa ushauri kwa watu walio katika hatari.

Jinsi ya kukuzuia na wengine kutoka COVID-19

Kila mtu ana jukumu la kufanya katika kuzuia kuenea COVID-19. Ni muhimu kufanya mambo yafuatayo ili kupunguza kuenea COVID-19 na kulinda wale ambao wako hatarini zaidi.

Weka umbali wa mwili (pia huitwa umbali wa kijamii) na usafi mzuri.

Hii inamaanisha:

- weka mita 1.5 mbali na wengine
- kaa nyumbani ikiwa una dalili za mafua au kama homa ya mafua
- epuka salamu za kimwili kama vile kushikana mikono, kumbatia na kubusu
- tumia gusa na nenda (kadi) badala ya pesa inapowezekana
- funika kikohozi chako na kupiga chafya kwa kiwiko chako au tishu
- weka tishu zilizotumiwa moja kwa moja ndani ya pipa na osha mikono yako
- osha mikono yako mara nyingi na sabuni na maji, pamoja na kabla na baada ya kula na baada ya kwenda choo
- tumia sanitaiza zenye pombe za mikono
- epuka kugusa macho yako, pua na mdomo wako
- safisha na tumia dawa kwenye nyuso zinazotumika mara kwa mara kama vile madawati, mesa na vipete vya milango
- safisha na tumia dawa kwenye vitu vilivyotumika mara kwa mara kama simu za mkononi, funguo, pochi na vitambulisho vya kazi
- ongeza kiwango cha hewa safi inayopatikana kwa kufungua madirisha au kubadilisha kisafisha hewa

Fuata ushauri kuhusu mikusanyiko ya umma kutoka mamlaka ya jimbo au wilaya yako wakati wote.

Kuhamia kwenda kwa COVIDSafe Australia

Australia imefanikiwa 'kusawisha kizingo' na idadi ya kesi mpya za COVID-19 kote nchini ni chini sana kwa sasa. Sasa tunaweza kuanza kuchukua hatua za uangalifu ili kupunguza vizuizi kadhaa ambavyo vimetusaidia kukandamiza kuenea kwa virusi hivi.

Serikali ya Australia imetoa mpango wa hatua 3 ambao hutoa njia ya majimbo na wilaya kusonga kuwa jamii salama za COVIDSafe. Majimbo na wilaya zitasonga kati ya hatua kwenye njia kwa nyakati tofauti, kulingana na hali yao ya kiafya na hali ya maeneo.

Unaweza kusasaisha na vizuizi vinavyobadilika katika jimbo lako na wilaya yako kwa kutembelea tovuti zao za COVID-19. Lakini, katika hatua zote, ni muhimu kwa watu kudumisha umbali wa mwili na usafi mzuri, kukaa nyumbani ikiwa wewe ni mgonjwa na kupimwa ikiwa una dalili zozote za COVID-19.

Je, nitafutaje matibabu?

Ni muhimu uendelee kuweka miadi yako ya kawaida ya matibabu - haswa ikiwa una hali sugu au zilizopo ambazo zinahitaji huduma ya matibabu.

Ikiwa wewe ni mgonjwa na unafikiria una dalili za COVID-19, ni muhimu kutafuta ushauri wa matibabu. Ikiwa unataka kuzungumza na mtu kuhusu dalili zako, pigia simu kwa Laini ya Kitaifa ya Msaada wa Coronavirus kwa ushauri kwenye **1800 020 080**. Laini hii ya habari hufanya kazi masaa 24 kwa siku, siku saba kwa wiki.

Ikiwa wewe sio msemaji wa Kiingereza, unaweza kutumia Huduma ya Kutafsiri na Ukalimani kwa kupiga simu kwenye **131 450**.

Ili kutafuta msaada wa matibabu kutoka daktari au hospitali, pigia simu kabla ya muda kuwajulisha kuwa unakuja. Utaulizwa kuchukua tahadhari wakati utakapohudhuria kwa matibabu. Fuata mafunzo unayopewa.

Ikiwa una dalili za ugonjwa wa kupumua, vaa mask ili kulinda wengine wakati unapotafuta matibabu. Ikiwa huna mask, mfahamishe mtoaji wako wa afya kwani wataweza kukupatia moja.

Kaa umbali wa mita 1.5 kutoka watu wengine wakati wote. Funika kikohozi chako au kupiga chafya kwa kiwiko chako.

Mwambie daktari juu ya:

- dalili zako
- historia yoyote ya kusafiri
- mawasiliano yoyote ya hivi karibuni ambayo umekuwa nayo na mtu ambaye ana COVID-19

Kliniki za kupumua kuongozwa na GP

Unaweza pia kuhudhuria kliniki ya kupumua inayoongozwa na GP. Kuna kliniki za kupumua katika kila jimbo na wilaya. Kwa habari zaidi juu ya kliniki katika eneo lako, tembelea: <https://www.health.gov.au/about-us/contact-us/local-state-and-territory-health-departments>

Telehealth na utoaji nyumbani wa dawa

Madaktari, wauguzi na wataalamu wa afya ya akili wanaweza kutoa huduma zilizolipwa na serikali kupitia simu (telehealth) hadi tarehe ya 30 Septemba 2020 kupitia mikutano wa simu au video.

Mtu yeyote aliye na kadi ya Medicare anastahili huduma za simu (telehealth). Daktari wako pia anaweza kukupa maagizo kupitia mashauriano ya telehealth.

Daktari wako ataunda maagizo ya karatasi wakati wa mashauriano yako ya telehealth. Kisha wanaweza kuunda nakala kamili ya maagizo yote (picha ya dijiti

kama picha au pdf) ili kutuma kwa maduka ya dawa uliyopendelea kupitia barua pepe, maandishi au faksi kwa utoaji wa dawa yako nyumbani kwako. Ikiwa unapenda, daktari wako anaweza kukutumia kwa posta maagizo ya karatasi kwako.

Jifunza zaidi kwa kutemeblea:

<https://www.health.gov.au/resources/publications/covid-19-national-health-plan-prescriptions-via-telehealth-a-guide-for-patients>

Msaada kwa afya ya akili

Virusi vya Corona vinabadilisha njia tunayoishi na kutumia wakati na wale tunaowapenda. Janga hilo litakuwa na sisi kwa miezi mingi ijayo, na ni muhimu kuwa tukumbuke kutunza afya yetu ya akili pamoja na afya yetu ya mwili.

Kaa na uhusiano na marafiki wako, familia, na jamii kwenye simu au mtandaoni.

Kumbuka kuwa ni sawa kutokuwa sawa. Ikiwa unajisikia dhiki, huzuni, uchovu, wasiwasi au hasira, ujue kuwa hii ni kawaida na usiogope kuomba msaada.

Tembelea www.headtohealth.gov.au kwa:

- viungo kwa msaada wa afya ya akili mtandoni na simu
- rasilimali na huduma ambazo zinaweza kusaidia ikiwa unakabiliwa na wasiwasi wa afya ya akili au unajaribu kumsaidia mtu mwingine

Nipimaje kwa COVID-19?

Mtu yeyote ambaye ana dalili za COVID-19 anapaswa kujitolea kwa kupima. Dalili za COVID-19 ni homa, kikohozi na maumivu ya koo. Ni muhimu kupimwa hata ikiwa una dalili kidogo tu.

Kupimwa COVID-19 husaidia kutambua visa vingi iwezekanavyo ili waweze kutengwa na mawasiliano yao yanafuatiliwa ili kuzuia kuenea kwa virusi kwenye jamii.

Hii itasaidia katika juhudi ya afya ya umma ili kupunguza kuenea kwa COVID-19 na wapi kuweka kipaumbele na kuelekeza rasilimali za utunzaji wa afya.

Majimbo na wilaya zinaweza kuwa na vigezo vyao vya kupima, kwa hiyo tafadhali wasiliana na idara za afya za eneo lako.

Kungojea matokeo ya kipimo

Inaweza kuchukua siku chache kwa matokeo ya kipimo kurudi.

Ikiwa una dalili mbaya unaweza kuwekwa hospitalini na kutengwa kutoka wagonjwa wengine kuzuia virusi kuenea.

Ikiwa daktari wako anasema una afya ya kutosha kwenda nyumbani wakati unapongojea matokeo yako ya kipimo, unapaswa:

- kujitenga nyumbani
- jilinde mwenyewe na wengine kwa kufanya usafi mzuri na umbali wa mwili

Je, COVID-19 inatibu jinsi gani?

Kwa sasa hakuna matibabu au chanjo kwa COVID-19. Utunzaji wa kimatibabu unaweza kutiba dalili nyingi. Dawa za viudadu zinafanya kazi kupinga maambukizi ya bakteria na hazifanyi kazi kwa virusi.

Ripoti zingine zinadokeza dawa fulani, pamoja na hydroxychloroquine, zinaweza kutumika kutibu COVID-19. Hakuna dawa zilizokubaliwa na Usimamiaji wa Bidhaa za Tiba (TGA) kwa kutibu COVID-19.

Jifunza zaidi juu ya hydroxychloroquine kwa kuangalia tovuti ya TGA:

<https://www.tga.gov.au/alert/new-restrictions-prescribing-hydroxychloroquine-covid-19>

Habari zaidi

Tembelea www.health.gov.au

Pata majibu kwa [maswali ya kuulizwa mara kwa mara kuhusu COVID-19](#).

Tembelea tovuti yetu ya COVID-19 [nyenzo za COVID-19 za Kiingereza](#) na [nyenzo za COVID-19 zilizotafsiriwa](#)

Ili kujua Serikali ya Australia inafanya nini kuwalinda Waustralia dhidi ya COVID-19, nenda kwenye www.australia.gov.au