



# Hatua Sita ya Kuzuia Kuenea.

## Unaweza kuzuia kuenea na kuwa salama kwa kufuata hatua ZOTE sita

### 1. Je, unajisikia vizuri kwa afya?

Unapaswa kukaa nyumbani ikiwa unajisikia vibaya, hata ikiwa dalili zako ni kidogo. Wasiliana na daktari au kliniki ya kupumua na tafuta ushauri. Waambie kuwa wewe ni mfanyakazi wa kutunza wazee. Upimaji wa COVID-19 unapatikana kwa wafanyakazi wote wa huduma ya wazee. Dalili za COVID-19 zinaweza kuwa kama mafua au homa ya mafua (flu) na zinaweza kujumuisha:

- homa
- kikohozi
- upungufu wa pumzi
- maumivu ya koo
- maumivu ya kichwa
- kupoteza harufu
- kupoteza ladha
- pua yenye makamasi
- maumivu ya misuli
- maumivu ya kiungo
- kuharisha
- kichefuchefu/kutapika
- kupoteza hamu ya kula

### 2. Je! Umekaa mbali na watu ambao ni wagonjwa?

Unapaswa kukaa nyumbani ikiwa, katika siku 14 zilizopita, wewe:

- uliwasiliana na mtu mwenye COVID-19 na hukuvaa PPE inayofaa au
- umerudi kutoka nje ya nchi.

Unapaswa kuwa katika karantini au kujitengwa. Wasiliana na mwajiri wako au meneja. Usiende kazini. Ikiwa una dalili, hata kama ni kidogo, pata ushauri wa matibabu. Waambie kuwa wewe ni mfanyakazi wa kutunza wazee.

### 3. Je! Chanjo yako ya homa ya mafua (flu) ni ya sasa?

Ikiwa unafanya kazi katika makao ya utunzaji wa wazee unapaswa kuwa na chanjo kuzuia homa hiyo. Tunahimiza sana wafanyakazi wa utunzaji wa nyumba kuwa na chanjo ya homa ya mafua ya 2020.

### 4. Umeosha mikono yako?

Unapaswa kuosha mikono yako na sabuni na maji kwa angalau muda wa sekunde 20. Ikiwa mikono yako haionekani kuwa ni michafu unaweza kutumia sanitaiza yenye pombe kusafisha mikono. Unahitaji kuosha mikono yako kabisa:

- kabla ya kuanza kazi
- kabla na baada ya kila wakati wa kukaribiana na mtu unayemtunza
- baada ya kugusa nyuso au vitu vilivyoweza kuchafuka
- kila mara ya kawaida siku nzima

### 5. Je! Umemaliza mafunzo ya COVID-19 kwa wafanyakazi wa kutunza wazee?

Kuna moduli za bure za mafunzo mtandaoni iliyoundwa kukusaidia:

- kufahamu COVID-19
- kutambua alama na dalili
- kujitunza salama yako na ya wengine

Unaweza kupata moduli za mafunzo mtandaoni kwa: <https://covid-19training.gov.au>

Unapaswa kufanya mafunzo ya kukumbusha kila mara juu ya hatua za kuzuia na kudhibiti maambukizi.

### 6. Je! Unajua jinsi na lini kutumia PPE?

Vifaa vya Kinga ya Kibinafsi (PPE) ni muhimu kutunza salama yako wakati unapofanya kazi.

Unahitaji kufuata maelekezo ya jimbo na wilaya yako kwa kutumia PPE.



PPE zinapaswa kuvaliwa wakati unapotunza mtu:

- mwenye kesi iliyothibitishwa au inayoshukiwa ya COVID-19
- ambaye yupo karantini

Vaa PPE kabla ya kuingia chumba au nyumba ya mtu huyo. Ongea na mwajiri wako au meneja ikiwa huna uhakika. Tazama video ya PPE na soma chati mtiririko wa matumizi ya PPE katika utunzaji wa wazee, chini ya Rasilimali za COVID-19 kwenye [health.gov.au](https://www.health.gov.au).