



Karatasi ya habari

Coronavirus
(COVID-19)

Ni sawa kupata utunzaji wa nyumbani

Afya yako ni kipaumbele cha Serikali ya Australia. Hii ni pamoja na kukulinda kutoka virusi vya corona (COVID-19).

Mfanyakazi wa kutunza wazee anayetembelea nyumba yako anafuata hatua zote zinazohitajika ili kuhakikisha ukae salama.

Hii ni pamoja na kufuata ushauri kutoka Afisa Mkuu wa Matibabu wa Australia juu ya wakati wa kutumia vifaa vya kinga.

Mfanyakazi wako wa kutunza wazee atapaswa kuvaa vifaa vya kinga binafsi ikiwa ni pamoja na barakoa (masks), glavu, gauni, na kinga ya vifuniko vya macho ikiwa inahitajika katika eneo lako.

Vifaa vya kinga ya kibinafsi vinapaswa kuvaliwe na mfanyakazi wako wa kutunza wazee ikiwa:

- Umetambuliwa na COVID-19
- Unashukiwa kuwa na COVID-19
- Unaonyesha dalili za COVID-19

Mfanyakazi yeyote wa kutunza wazee anayeonyesha dalili za COVID-19 hairuhusiwi kufanya kazi - na kuwa na hakika, wafanyakazi walio na dalili wanapimwa.

Wafanyakazi wa kutunza uzee wanafuata ushauri bora wa matibabu ili kukulinda wewe na wao wenyewe kutoka COVID-19.

Ushauri zaidi

Ili kufahamu zaidi juu ya COVID-19 tafadhali pigia simu Laini ya Msaada wa Virusi vya Corona ya Kitaifa kwenye **1800 020 080** au enda kwa [health.gov.au](https://www.health.gov.au)

Ikiwa unahitaji kujua zaidi juu ya huduma za msaada, wasiliana na My Aged Care kwa kupigia simu kwenye **1800 200 422**.

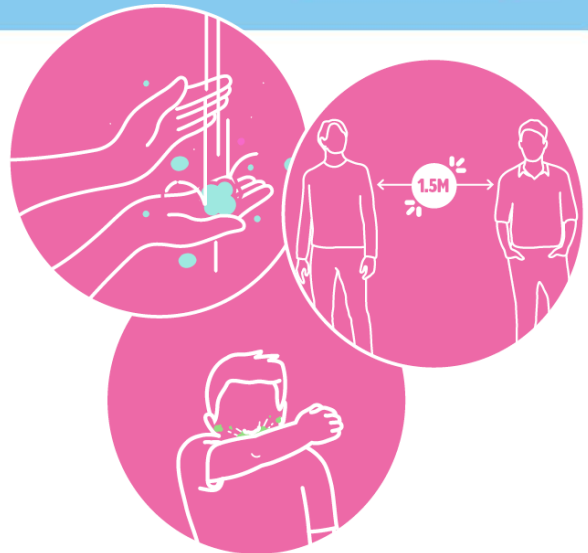
Ikiwa una wasiwasi juu ya huduma za kutunza, au mtunzaji, tafadhali wasiliana na mtoaaji huduma wako wa kutunza wazee.



Kujikinga kuzuia virusi vya Corona

Usafi mzuri na kuangalifu wakati wa kuingiliana na watu wengine ndio kinga bora zaidi kwako na familia yako kushindana na ugonjwa wa corona. Hii ni pamoja na:

- kufunika kikohozi chako na kupiga chafya na kiwiko chako au tishu
- kutupa tishu zilizotumiwa mara moja kwenye pipa la takataka na kuosha mikono yako
- kuosha mikono yako mara nyingi na sabuni na maji, pamoja na kabla na baada ya kula na baada ya kwenda choo, na wakati unapotoka kwenda madukani au mahali pengine.
- kutumia sanitaiza za mikono zinazotokana na pombe (pombe 60%), inapopatikana
- kusafisha na kutumia dawa kwa vifaa vya nyuso na vitu vilivyotumika mara nyingi
- kukaa nyumbani na epuka kuwasiliana kwa kimwili na watu wengine isipokuwa wakati unapohitaji msaada au utunzaji
- kuepuka usafiri usio muhimu
- kufikiria kupata dawa kuletwa na mfamasia
- kufikiria kupanga utoaji wa mboga na vitu muhimu nyumbani kwako
- kukaa umbali wa mita 1.5 - urefu wa mikono 2 - kutoka watu wengine, wakati unapoweza



Ujitunza afya yako

Unapaswa kuendelea kupata utunzaji wako wa nyumbani na afya wa kila mara. Hii ni muhimu tu kama kujikinga na virusi vya corona.

Wasiliana na daktari wako kila mara na umpige simu ikiwa unajali hali yoyote ya kiafya. Wanaweza kutoa huduma kwa kupitia simu au mkutano wa simu, na utunzaji wa uso na uso bado unapatikana.

