Australian Government
Department of Health

BE COVIDSAFE

Karatasi ya ukweli: Unachohitaji kujua kuhusu COVID-19

17/09/2020

Nini maana ya COVID-19

Virusi vya korona ni familia kubwa ya virusi ambavyo husababisha magonjwa ya kupumua. Hivi vinaweza kuanza na homa ya kawaida hadi magonjwa mabaya zaidi.

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

Dalili za COVID-19

Dalili za COVID-19 zinaweza kuanzia ugonjwa wa kawaida hadi homa ya mapafu.

Watu wengine watapona haraka na kwa urahisi, na wengine wanaweza kuugua haraka sana.

Dalili za COVID-19 ni pamoja na:

- homa
- dalili za kupumua
- kukohoa
- koo kuuma
- upungufu wa pumzi

Dalili zingine zinaweza kujumuisha makamasi, maumivu ya kichwa, maumivu ya misuli au viungo, kichefuchefu, kuharisha, kutapika, kupoteza hisia ya harufu, hisia iliyobadilishwa ya ladha, kukosa hamu ya kula na uchovu.

Jinsi inavyofanya kazi

COVID-19 huenea kutoka kwa mtu hadi mtu kupitia:

- mawasiliano ya karibu na mtu anayeambukiza (ikiwa ni pamoja na ndani ya masaa 48 kabla ya dalili kuonekana)

- kuwasiliana na matone kutoka kwenye kikohozi cha mtu aliyeambukizwa au kupiga chafya
- kugusa vitu au nyuso (kama vitasa vya mlango au meza) ambazo zina matone kutoka kwa mtu aliyeambukizwa, na kisha kugusa mdomo au uso wako

Kwa sababu COVID-19 ni ugonjwa mpya, hakuna kinga yake katika jamii yetu. Hii inamaanisha kuwa inaweza kuenea sana na haraka.

Jinsi ya kupimwa kwa ajili ya COVID-19?

Mtu yeyote aliye na dalili za COVID-19 anapaswa kupimwa. Ni muhimu kupima hata ikiwa una dalili ndogo.

Ikiwa una wasiwasi kama unaweza kuwa na COVID-19 unaweza:

- kagua dalili kwa kutumia kidhibiti cha dalili ya moja kwa moja ya afya au piga simu kwa Nambari ya Msaada ya Kitaifa ya Virusi vya korona kwa ushauri kwa 1800 020 080. Ikiwa wewe huzungumzi Kiingereza, unaweza kutumia Huduma ya Ukalimani na Utafsiri kwa kupiga simu 131 450.
- nenda kwa kliniki ya kupumua ya COVID-19 ya bure (kliniki ya kupima)
- wasiliana na daktari wako kwa simu na watapanga jaribio, hii inaweza kutozwa ada

Kliniki za kupumua za COVID-19 ni vituo vya afya vilivyojitolea vilivyoko nchi nzima, vinavyolenga kupima watu walio na dalili za maambukizo ya njia ya upumuaji.

Tafuta kujua zaidi COVID-19 respiratory clinic nearest to you.

Kusubiri majibu ya kipimo

Inaweza kuchukua siku chache kwa matokeo ya kipimo kurudi. Wakati unasubiri matokeo yako ya kipimo lazima ufuate maagizo kutoka kwa mamlaka ya afya ya umma na wataalamu wa matibabu waliokupima.

Ikiwa utapimwa kwa sababu una dalili za kuugua, unahitaji kwenda moja kwa moja nyumbani na kukaa hapo. Unahitaji kufanya hivyo mpaka uwe na matokeo hasi ya kipimo au dalili zako zimekwenda - chochote ambacho kitachukua mda mrefu zaidi.

Unaweza kuwa karantini kwa sababu wewe ni msafiri uliyerudi au umefanya mawasiliano ya karibu ya mtu aliye na COVID-19. Ikiwa utapimwa kwa sababu yoyote unapokuwa katika karantini lazima uendelee kukaa kwenye karantini hadi mwisho wa kipindi cha karantini (siku 14). Lazima ufanye hivi hata ikiwa hauna dalili na kipimo chako ni hasi.

Ikiwa matokeo yako ya mtihani ni chanya unahitaji kujitenga na watu wengine nyumbani kwako, hospitali au malazi mengine kama ilivyoagizwa na daktari wako na mamlaka ya afya ya umma.

Jinsi gani COVID-19 inatibiwa?

Hivi sasa hakuna matibabu maalum au chanjo iliyoidhinishwa ambayo huponya au kuzuia COVID-19. Kuna matibabu ambayo yanaweza kusaidia watu kupona kutokana COVID-19 kali. Utafiti huko Australia na ulimwenguni kote unaendelea kukuza chanjo na matibabu.

Nani yuko katika hatari ya COVID-19?

Katika Australia, watu walio katika hatari zaidi ya kupata virusi ni:

- wasafiri ambao wamekuwa nje ya nchi hivi karibuni
- watu ambao wamekuwa wakiwasiliana kwa karibu na mtu ambaye amegunduliwa kuwa na na COVID-19
- watu katika vituo vya marekebisho na mahabusu
- watu walio katika mipangilio ya makazi ya kikundi

Watu ambao, au wana uwezekano mkubwa wa kuwa, katika hatari kubwa ya ugonjwa mbaya ikiwa wanapata virusi ni:

- watu wenye umri wa miaka 70 na zaidi
- watu ambao mfumo wao wa kinga umeathiriwa kwa sababu ya hali fulani za matibabu au kutibiwa
- watu walio na hali ya maagojwa sugu kama:

  o ugonjwa wa moyo
  o ugonjwa wa mapafu
  o Kushindwa kwa figo
  o kisukari
  o fetma kali
  o ugonjwa wa ini

Hii sio orodha kamili ya hali sugu ya matibabu ambayo inaweza kuongeza hatari. Ikiwa una hali yoyote ya matibabu inashauriwa ujadili hatari yako binafsi na nini unaweza kufanya ili kujikinga wewe na daktari wako pia anayekutibu

Kwa sasa kumekuwa na kiwango cha chini cha kesi zilizothibitishwa za COVID-19 kati ya watoto, ikilinganishwa na idadi kubwa ya watu.

Kuna ushahidi mdogo wakati huu kuhusu hatari kwa wanawake wajawazito.

Jinsi ya kujilinda wewe na watu wengine kutokana na COVID-19

Kila mtu ana jukumu la kuzuia kuenea kwa COVID-19. Ni muhimu kufanya mambo yafuatayo ili kupunguza kasi ya kuenea kwa COVID-19 na kuwalinda walio katika hatari zaidi.

- kuweka mita 1.5 kutoka kwa wengine
- Epuka salamu za mwili kama vile kupeana mikono, kukumbatiana na busu
- kaa nyumbani kama una dalili za baridi au mafua na upime hata kama dalili zako ndogo
- funika kikohozi chako na kupiga chafya kwa kiwiko chako au kitambaa
- weka tishu zilivyotumika moja kwa moja kwenye takataka na osha mikono yako
- nawa mikono mara nyingi na sabuni na maji, pamoja na kabla na baada ya kula na baada ya kwenda kwenye choo
- tumia dawa za kusafisha mkono zinazotokana na pombe
- epuka kugusa macho, pua na mdomo
- safisha na weka dawa ya kuua wadudu kwenye nyuso zinazotumiwa mara kwa mara kama vile juu ya benchi, madawati na vitasa vya mlango
- safisha na weka dawa ya kutumia vimelea vya vitu vinavyotumika mara kwa mara kama simu za rununu, funguo, pochi na pasi za kazi
- ongeza kiwango cha hewa safi inayopatikana kwa kufungua madirisha au kurekebisha hali ya hewa.
- pakua programu ya COVIDSafe

Fuata ushauri wa mikusanyiko ya jamii kutoka mamlaka ya mikoa na wilaya (state or territory authorities) mda wote.

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

Habari zaidi na mawasiliano

Australian Government Department of Health website

English COVID-19 resources

Translated COVID-19 resources

Australian Government website

Healthdirect symptom checker

Tafuta closest COVID-19 testing clinic near you (healthdirect)

Head to Health website kwa msaada wa afya ya akili na ustawi

Namba ya Msaada ya Kitaifa ya Virusi vya korona: 1800 020 080. Njia hii ya habari hufanya kazi masaa 24 kwa siku, siku saba kwa wiki.

Huduma ya Ukalimani na Utafsiri: 131 450. Kwa tafsiri na ukalimani ikiwa wewe huzungumzi Kiingereza.