

COVID-19

Nini maana ya COVID-19?

COVID-19 ni ugonjwa unaosababishwa na kirusi (kirusi cha koron) ambacho kinaweza kuenea baina ya watu. Dalili za kawaida za COVID-19 ni kikohozi kikavu, homa, na maumivu ya mwili. Baadhi ya watu pia hupumua kwa shida, na hupatwa na maumivu kooni. COVID-19 mara nyingi huathiri mfumo wa kupumua. Watu wengi huona COVID-19 bila kuhitaji matibabu rasmi lakini wengine huugua sana, hasa watu wenye umri mkubwa na wengine wenye matatizo ya kiafya kadhaa(angalia chini). COVID-19 inaweza kusababisha nimonia (maambukizi makali kwenye mapafu) ambayo yanaweza kuathiri mapafu, moyo, figo, na katika matukio hatari zaidi kusababisha kifo. Baadhi ambao huona COVID-19 huendelea kupatwa na matatizo ya kiafya kwa miezi au hata miaka kadhaa(matatizo ya kiafya ya COVID ya muda mrefu au Long COVID).

Virusi hubadilika muda wote na kutengeneza aina mpya za virusi tofauti na kirusi cha awali. Aina mpya za virusi vya COVID-19 zinaendelea kuibuka, na baadhi ya virusi hivi huenea haraka na kwa urahisi zaidi kuliko vingine. Chanjo hukuinga usipatwe au usiambukize aina yoyote ya virusi vya COVID-19 , na kuna njia zingine ambazo unaweza kutumia kujikinga wewe mwenyewe na jamii yako pia

Je virusi vya COVID-19 husambaa namna gani?

Kirusi cha COVID-19 huingia mwilini mwako kupitia mdomo wako, pua na macho pale mtu aliyeambukizwa anapopumua, kukohoa, au kupiga chafya karibu yako. Kirusi hiki husambaa kwa urahisi zaidi katika sehemu zisizopitisha hewa vizuri na penye msongamano wa watu na ambao hawajavaa barakoa. Hivyo, uwezekano wa kupata COVID-19 kutoka kwa watu wengine unakuwa mkubwa zaidi unapokuwa ndani ya jengo, kwenye msongamano, au bila barakoa iliyofunika mdomo na pua yako, ukilinganisha na unapokuwa nje, unapoepuka makundi makubwa ya watu, na unapovaa barakoa.



Watu wengi huanza kuugua ndani ya siku 5 baada ya kupata maambukizi lakini virusi vya COVID-19 vinaweza kuishi ndani ya mwili kwa siku 2 hadi 14 kabla ya dalili za ugonjwa kuanza kuonekana. Na baadhi ya watu, hasa watoto, wanaweza kupata maambukizi lakini wasioneshe dalili ya ugonjwa huu. Hivyo, watu wanaweza kuwa na virusi vya COVID-19 bila kujijua na wanaweza kuvisambaza kwa watu wengine.

Nani anaweza kuambukizwa virusi vya COVID-19?

Mtu yoyote anaweza kuambukizwa virusi vya COVID-19. Watu ambao wamechanjwa au waliowahi kuupata ugonjwa huu wana uwezekano mdogo wa kupatwa na COVID-19 , na kama wataupata, kawaida unakuwa siyo mkali. Watu wenye umri zaidi ya miaka 60 na wale wanaouguua magonjwa ya upumuaji, kisukari, matatizo ya moyo na wenye mifumo ya kinga dhaifu, wana uwezekano mkubwa wa kuugua sana wanapopatwa na COVID-19.

Unawezaje kuzuia maambukizi ?

Kupata chanjo ya kisasa zaidi ya COVID-19 kila inapopatikana chanjo mpya ndiyo njia bora zaidi ya kujikinga dhidi ya COVID-19 na magonjwa yanayoambatana kwako na wengine. Kwa sababu chanjo hizi hazipatikani katika sehemu nyingi za dunia, ni muhimu kuchukua hatua zingine kujikinga wewe mwenyewe na jamii yako.



- **Vaa barakoa:** Kuvaa barakoa hukupunguzia uwezekano wa kusambaza virusi vya COVID-19 kama tayari unavyo, na hukupunguzia uwezekano wa kupata virusi hivyo kutoka kwa watu wanaokuzunguka. Watu wengi katika jamii yako wanapokuwa na COVID-19, na analazimika kuwa karibu na watu wengi, au kukaa ndani, uvaaji barakoa unaweza kukuinga usiambukizwe COVID-19.
- **Nawa mikono yako mara kwa mara** kwa maji yanayotiririka na sabuni au tumia kitakasa mikono chenye kemikali ya kuua vijidudu(sanitaiza) kama huna sabuni na maji. Hii ni muhimu zaidi hasa unapokuwa unarudi nyumbani, baada ya kutumia choo au kumtawaza mtoto, kabla ya kula na baada ya kukohoa, kupiga chafya au kupenga kamasi au hata kufikicha pua yako. Epuka kugusa uso wako kabla ya kunawa mikono yako.
- **Boresha mfumo wa upitishaji hewa:** Kutana na wengine nje ya nyumba ili kupunguza kiasi cha virusi utakavyokumbana navyo. Kama uko ndani ya nyumba, fungua madirisha na milango ili kuruhusu hewa safi kuingia.
- **Kama mmoja wapo kwenye kaya atapata COVID-19:** Mgonjwa anapaswa kubaki nyumbani na kujiweka mbali na watu wengine kwenye kaya, kadri itakavyowezekana. Kila mtu anapaswa kuvaa barakoa anapokuwa chumba kimoja na mgonjwa huyu.
- **Fuatilia afya yako:** Kama umekuwa na mgusano au kukaribiana na mtu mwenye COVID-19, jiangalie kama una dalili zozote za ugonjwa huu. Kama una dalili za COVID-19, baki nyumbani, jiweke mbali na wengine na pata kipimo cha COVID-19 kama unaweza. Tumia vipimo vinavyotoa majibu haraka (rapid tests) kama unavyo, au muulize mfanyakazi wa afya wapi unaweza kupata kipimo. Vaa barakoa kila unapokuwa na watu wengine.

Msaada wa jamii kwa watu walio katika hatari zaidi

Baadhi ya watu wanaweza kuugua sana au hata kufariki kutokana na COVID-19. Hii inajumuisha wazee, watu ambao hawawezi kupata chanjo dhidi ya COVID-19, wenye kinga za mwili dhaifu, na wenye matatizo kadhaa ya kiafya kama vile magonjwa ya upumuaji, matatizo ya moyo na kisukari. Watu hao wanahitaji msaada wa ziada kuepuka COVID-19.

Kama una uwezo wa kusaidia, wasaidie watu hao kupata chakula, maji safi, na mahitaji mengine ili wasilazimike kutoka nyumbani. Iwapo chanjo zinapatikana eneo lako, wasaidie kupata chanjo kwa kutoa usafiri au kujitolea kuwaangalizia watoto wao watakapokuwa wamekwenda kupata chanjo. Tafuta njia salama za kuwatembelea ili wasitengwe wakati huohuo mkijilinda dhidi ya COVID-19.



COVID-19 inatibiwaje?

Watu wengi wanaopatwa na COVID-19 hupona nyumbani bila matibabu rasmi. Katika matukio kama haya, COVID-19 hutibiwa kama magonjwa mengine yanayosababishwa na virusi—kwa kupumzika na kunywa maji ya kutosha, supu, na vinywaji vingine, na kwa kutibu maumivu na homa yoyote kwa dawa ya parasetamo(acetaminophen) au ibuprofeni. Kwa sababu COVID-19 husababishwa na kirusi, dawa za antibiotiki hazitaweza kuponya ugonjwa huu au kusaidia watu kupata nafuu.

Katika maeneo mengi, watu wenye virusi vya COVID-19 na ambao wanaweza kuugua vibaya sana (kwa sababu ya umri au matatizo mengine ya kiafya) wanaweza kutumia dawa za kupambana na virusi kuwasaidia kujisikia ahueni zaidi. Dawa hizi lazima zianze kutumika ndani ya siku chache za kwanza baada ya dalili za COVID-19 kuonekana. Kama una COVID-19, ongea na mfanyakazi wa afya mara moja ili kujua fursa za matibabu zilizopo.

Hatari kubwa zaidi kutokana na ugonjwa mkali wa COVID-19, ni kushindwa kupumua. Matibabu kwa ajili ya matukio makali ya ugonjwa huu yatajumuisha oksijeni na kifaatiba maalum cha kumsaidia mgonjwa kupumua, ambavyo hupatikana tu katika vituo vya kutolea huduma za afya.