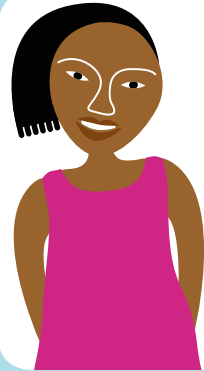
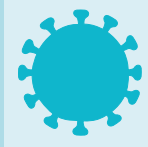


Virusi vya Korona (COVID-19) Mwongozo kwa vijana wadogo na waliobalehe



Wakati huu unaweza kuhisiwa ni wakati wenye mashaka. Lakini kwa baadhi ya vidokezo na mwongozo, unaweza kubaki salama na kuwezesha kujisaidia wewe mwenyewe, familia na marafiki.

Virusi vya Corona ni nini?



Ugonjwa wa homa kali yamapafu COVID-19 ni ugonjwa unaosababishwa na jamii kubwa ya virusi inayojulikana kwa jina la virusi vya Corona. Virus hivi vinasababisha ugonjwa wa homa kali ya mapafu (COVID-19) vinaweza kuathiri binadamu na Wanyama pia.

Kwa taarifa zaidi tembelea: www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019



Kwa binadamu virusi hivi vinaweza kusababisha maambukizi katika njia ya hewa kutoka kwenye kikohozi cha kawaida hadi kwenye hali mbaya zaidi kama vile nimonia, hali mbaya Zaidi katika mfumo wa upumuaji na wakati mwingine hupeleka kifo.



Baadhi ya watu hupata maambukizi, lakini hawaonyeshi dalili zozote na hawajisikii kuumwa. Watu wengi (karibu asilimia 80%) hupona ugonjwa huu bila kuhitaji tiba maalumu.

Kama una ishi na maambukizi ya VVU na haumezi dawa zako, unaweza ukawa kwenye hatari Zaidi ya kupata Virus vya Korona (COVID-19) na inaweza ikawa ni vigumu Zaidi kupona .

Dalili za awali za COVID-19



kikohozi kikavu



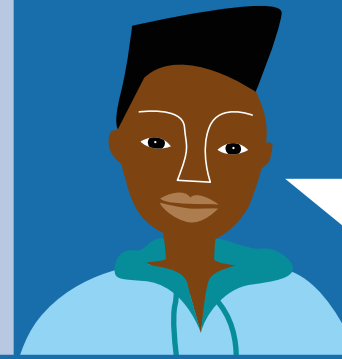
Homa kali



Dalili zingine zinazofanana na mafua

Kwa kushirikiana na: Africaid, (CANGO), Frontline AIDS, Global Network of People Living with HIV (GNP+), Global Network of Young People Living with HIV (Y+), M&C Saatchi World Services, PATA, REPSSI na RNJ+ www.frontlineaids.org/ready

1 Kama unatumia dawa, endelea kutumia kadri ilivyoelekezwa. Jaribu kuwa na dawa za kukufikisha angalau siku 30 na wasiliana na mtoa huduma wako wa afya kama unahitaji kuongezewa dawa.



Unaweza kufanya nini kuwa salama kiafya

2 Zungumza na mtu mwingine kama una hofu kuhusu COVID-19 kwa mfano kwa simu au WhatsApp.



3 Saidie marafiki kwambali ambao wanaweza wakawa na shida kihisia au wana changamoto nyumbani.



4 Kula vizuri na fanya mazoezi salama kwa ustawi wa mwili na hisia.



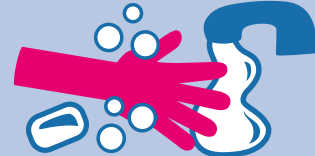
5 Kama una dalili za kikohozi chochote au mafua-kikohozi kipya au homa-kaa nyumbani na simu ya huduma ya dharura kama unapata shida kupumua.



6 Usijichanganye na marafiki ana kwa ana- baki nyumbani na toka kwa mambo ya lazima kama vile manunuzi ya chakula na kuchukua dawa.



7 Nawa mikono kwa sabuni na maji tiririka kwa sekunde 20 mara kwa mara, hasa hasa pale utakapokuwa umetoka na kuingia nyumbani kwako.



8 Epuka kushika macho, pua na mdomo.



9 Kuwa Mwangalifu kufata au kusambaza taarifa zozote ambazo zinatoka kwenye vyanzo ambavyo havijathibitishwa.



10 Kaa angalau umbali wa mita 1-2 kutoka kwa watu wengine unapokuwa nje na epuka sehemu zenye msongamano kadri iwezekanavyo.

