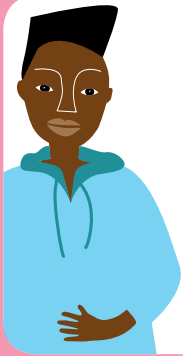


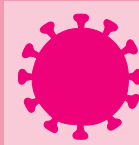
# Virusi vya Korona (COVID-19)

## Mwongozo kwa wazazi na walezi, watoa huduma za afya na washirika watekelezaji



Wakati huu unaweza kuhisiwa ni wakati wenye mashaka kwa kila mmoja wetu, lakini kwa vijana wadogo na vijana balehe watahitaji msaada wako. Kwa baadhi ya vidokezo na mwongozo rahisi, unaweza kuwasaidia vijana wadogo na vijana balehe kuwa salama kiafya.

### 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. Virusi hivi vinasababisha ugonjwa wa homa kali ya mapafu (COVID-19) vinaweza kuathiri binadamu na Wanyama pia.



**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 ugojwa huu bila kuhitaji tiba maalumu.

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

### Dalili za awali za COVID-19



kikohozi kikavu

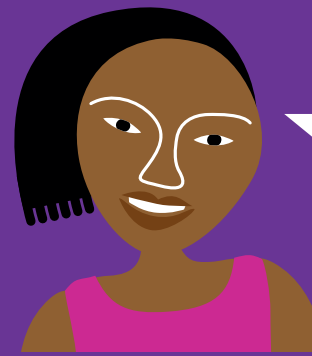


Homa kali



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](http://www.frontlineaids.org/ready)



Unaweza kufanya nini kusaidia vijana wadogo na vijana balehe kuwa salama kiafya



Kwa taarifa zaidi tembelea:  
WHO - [www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019](http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)  
UNAIDS - [www.unaids.org/en/covid19](http://www.unaids.org/en/covid19)

**1** Kama wanatumia dawa, wakumbushe kumeza kama walivyoelekezwa. Angalau wawe na dawa za siku 30.



**2** Waonyeshe upendo, kujali na huruma katika nyakati za msongo wa mawazo uliokithiri na kuna weza kuwa na uwezekano mkubwa wa ukatili nyumbani.



**3** Angalia dalili za wasiwasi, kufadhaika na msongo na chukua hatua mapema.



**4** Watie moyo kula vizuri na kufanya mazoezi salama kwa ustawi wa mwili na hisia.



**5** Wasiwatembelee marafiki, lakini wahimiza kuwa na mawasiliano kwa simu au WhatsApp.



**6** Vijana wengi watapokea ushauri wenye mkanganyiko, kwahiyu wakumbushe kuamini taarifa kwenye vyanzo vilivyothibitishwa tu.



**7** Kama wanahisi dalili za kikohozi chochote au mafua-kikohozi kipya au homa-kaa nyumbani na piga simu ya huduma ya dharura kama wanapata shida kupumua.



**8** Wapatie taarifa za mawasiliano ya dharura kama watahitaji msaada zaidi.



**9** Washauri kuva barakoa na kukaa angalau umbali wa mita 1-2 kutoka kwa wengine wanapokua nje na kuepuka maeneo yenye msongamano, kadri iwezekananyo.

