

Swahili

Coronavirus (COVID1900)

Aina mpya ya coronavirus imekuwa ikifanya wagonjwa. Aina hii mpya (riwaya) husababisha coronavirus ugonjwa 2019 (COVID-19). Kwa watu wengine, COVID-19 ni ugonjwa dhaifu. Kwa wengine, ni ugonjwa mbaya.

Kuna mambo unaweza kufanya ili kuzuia kuenea na kujiweka mwenyewe na jamii yenye afya.

Kuzuia Coronavirus

Osha mikono. Osha mikono vizuri na mara nyingi. Usafi wa mikono inaweza kusaidia ikiwa sabuni na maji hazipatikani.

Kaa nyumbani ikiwa mgonjwa. Kaa nyumbani kutoka kazini au shuleni ikiwa unaugua. Epuka kwenda nje kuliko kupata utunzaji.

Safi nyuso. Kata nyuso za kawaida zilizoguswa mara nyingi na wasafishaji wa kawaida wa nyumbani.

Hakuna mawasiliano ya karibu. Weka umbali wako mbali na watu wanaoonyesha dalili za ugonjwa.

Fuata miongozo ya kitivo

Watu ambao ni wagonjwa wanapaswa kuvaa kitako wakati wa karibu na wale walio vizuri. Kitamaduni sio inayopendekezwa kwa watu ambao ni wazima isipokuwa wao ni wafanyikazi wa huduma ya afya au wanajali watu walio nao COVID-19.

Dalili za COVID-19

Homa, kikohozi, upungufu wa pumzi.

Ikiwa umesafiri mahali pengine na COVID-19 au umefunuliwa ... Unapaswa kuzuia kwenda mbele na

unapaswa kujiona mwenyewe kwa dalili. Ikiwa umeulizwa kuwasiliana na Afya ya Kaunti ya Ingham

Idara, piga simu (517) 887-4308. Ikiwa baada ya masaa au wikendi / likizo, piga simu (517) 342- 9987

Kujiandaa kwa COVID-19

Kuwa na mpango wa utayari. Fikiria juu ya vifaa vya kila siku ambavyo unahitaji na unayo mengi. Hii inaweza

ni pamoja na vitu kama chakula, maji, dawa, chakula cha pet na divai. Tembelea www.tayari.gov kwa msaada

kupanga. Ungana na wengine na vyanzo vya kuaminika. Ongea na marafiki na familia kuhusu mpango wako. Pata

habari sahihi kutoka kwa vyanzo kama idara ya afya, Vituo vya Udhibiti wa Magonjwa na

Kinga, au mtoaji wako wa huduma ya afya. Fuata vyanzo maarufu kwenye media za kijamii.

Je! Kuhusu shule na biashara?

Ikiwa unafanya kazi au wewe ni mwanafunzi, muulize mwajiri wako au shule kuhusu mipango yao ya dharura. Ikiwa wewe ni kuwajibika kwa shule au biashara: • Kuelimisha wanafunzi au wafanyikazi kuhusu COVID-19. • Toa tishu za usoni, sanitizer ya mikono, na makopo ya taka ya kugusa. • Kisafisha mara kwa mara na dawa ya nyuso za kawaida zilizoguswa. • Kagua na ushiriki "mwendelezo wa mipango ya operesheni.

Je! Hii inaenea vipi Coronavirus?

Mtu aliye na virusi hukohoa au kupiga chafya, kuikomboa hewani. Watu wanawasiliana kwa karibu (kati ya futi 6 au chini). • Mtu hugusa kitu ambacho kina virusi juu yake kisha hugusa midomo yao, pua au macho na mikono isiyooshwa. • Virusi ni kwenye matone ya kupumua na labda ni poop

Ikiwa nadhani nina COVID-19

Pigia simu mtoaji wako wa huduma ya afya au huduma ya dharura ya ndani ikiwa una dalili na umekuwa karibu wasiliana na mtu anayejulikana kuwa na COVID-19 au ikiwa umesafiri hivi karibuni kutoka eneo na kuenea kwa jamii au kuenea kwa COVID-19

Matibabu ya COVID-19

Hivi sasa, hakuna tiba maalum ya antiviral inayopendekezwa. Watu walio na COVID-19 wanapaswa kupokea matibabu ya kupunguza dalili. Kesi kadhaa zinaweza kuhitaji kulazwa. Wasiliana na huduma ya afya Mtoaji

Kukabiliana na COVID-19

Saa ya Msaada wa Maafa ya SAMHSA hutoa 24/7, ushauri wa shida ya siku-na-siku kwa mwaka na msaada kwa watu wanaopatwa na mhemko wa kihemko unaohusiana na majanga pamoja na milipuko

Unyanyapaa wa COVID-19

Unyanyapaa unaweza kuumiza juhudi za kumaliza COVID-19. Hakuna kabila au kabila fulani linaloweza kushambuliwa. Isipokuwa mtu alisafiri hivi karibuni kutoka eneo na COVID-19 au amewasiliana na mtu ambaye ana,

hawana hatari kubwa kuliko wengine.

KIWANGO CHA AFYA YA KIWANGO CHA INGHAM 5303 S. Cedar • Po Box 30161 •

Lansing, MI 48909-7661

517-887-4311 • hd.ingham.org