



COVID-19 NOVEL CORONAVIRUS

COVID-19 huko Manitoba

Virusi vipya vinavyojulikana kama COVID-19 vinaenea kote ulimwenguni. Kila mtu anahitaji kuchukua hatua za kuzuia kuenea kwa virusi hivi.

COVID-19 ni nini?

COVID-19 ni virusi vinavyoweza kuwafanya watu kuwa wagonjwa. Dalili zinaweza kuwa hafifu (k.m., homa ya joto, kikohozi, mafua na mwasho kwenye koo) au zinaweza kuwa kali (k.m., kuishiwa na pumzi na shida ya kupumua).

Ni nani yuko katika hatari ya kuambukizwa COVID-19?

Watu wengine wanaweza kuwa na dalili hafifu tu. Wengine wanaweza kuugua sana. Wale walio katika hatari kubwa ya kupata dalili kali zaidi ni:

- watu ambao wana umri wa miaka 60 na zaidi
- watu wanaouguua magonjwa ya kudumu (kama ugonjwa wa kisukari, moyo, figo au ugonjwa wa kudumu wa mapafu)
- watu walio na kinga dhaifu mwilini (kama watu wenye saratani)

Je, watu wanawezaje kuambukizwa COVID-19?

Mtu anaweza kuambukizwa COVID-19 kwa kukaribiana (mita mbili/futi sita) na mtu aliyeambukizwa ambaye anakohoa au kupiga chafya. Pia, inaweza kuenea mtu anapogusa kitu au sehemu ambayo ina virusi, kisha anagusa kinywa chake, macho au pua.

Hatari ya kuambukizwa COVID-19 kutokana na kugusa sehemu mbalimbali iko chini na inaweza kupunguzwa zaidi kwa kuzingatia usafi wa mikono wa mara kwa mara.

Je, ninawezaje kupunguza uwezekano wa kuambukizwa COVID-19?

Hakikisha mikono yako ni safi. Nawa mikono yako kwa angalau sekunde 15 ukitumia sabuni na maji moto. Kausha mikono yako vizuri. Watu pia wanaweza kutumia sanitaiza yenye alkoholi ikiwa mikono haina uchafu unaoonekana.

Unapaswa pia:

- Kufunika kikohozi chako au unapopiga chafya. Kukohoa kwenye mkono wako wa shati au kisugudi chako, sio mkononi mwako.
- Kuepuka kugusa uso wako.
- Kukaa nyumbani ukiwa mgonjwa, hata kama dalili ni hafifu.
- Ukiwa mgonjwa, jitenge na ukae mbali na watu unaoishi nao nyumbani, kisha upimwe.
- Kufuata ushauri wa afya ya umma kuhusu kujitenga na ufuatiliaji.
- Kunawa mikono yako wakati:
 - unaenda au unaondoka mahali papya
 - baada ya kutumia choo
 - kabla, wakati na baada ya kutayarisha chakula
 - kabla ya kula au unapotumia vifaa na wengine
- Kunawa mikono yako kwa angalau sekunde 15 ukitumia sabuni na maji moto. Ikiwa huwezi kunawa mikono, tumia sanitaiza ya kusafisha mikono iliyo na alkoholi.

Vaa maski

Kuvaa maski ni muhimu katika kuzuia kuenea kwa COVID-19. Vaa maski wakati wowote ukiwa kwenye sehemu ya ndani katika eneo la umma, au wakati ni vigumu kutokaribiana.

Kwa maelezo yanayochipuka, tembelea [Manitoba.ca/covid19](https://manitoba.ca/covid19).