

JAMHURI YA MUUNGANO WA YANZANIA



**Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia
Wazee na Watoto**

**MWONGOZO WA KINGA NA
KUZUIA MAAMBUKIZI KATIKA
JAMII DHIDI YA UGONJWA
WA CORONA (COVID-19)**



Aprili 2020



YALIYOMO

DIBAJI-----	iv
SHUKRANI -----	v
SURA 1: UTANGULIZI WA MWONGOZO-----	1
SURA 2: ELIMU YA MSINGI KUHUSU UGONJWA WA CORONA -----	2
2.1. MAANA YA UGONJWA WA CORONA-----	2
2.2. NAMNA UGONJWA WA CORONA UNAVYOAMBUKIZWA-----	2
2.3. DALILI ZA UGONJWA CORONA-----	2
2.4. NJIA ZA KUJIKINGA NA UGONJWA WA CORONA-----	3
2.5. UPIMAJI WA UGONJWA WA CORONA-----	4
2.6. TIBA YA UGONJWA WA CORONA-----	4
2.7. NAMNA YA KUPATA MSAADA WA KIAFYA UNAPOKUWA NA DALILI ZA UGONJWA WA CORONA-----	4
2.8. MAKUNDI AMBAYO YAKO HATARINI ZAIDI KUPATA MAAMBUKIZI YA UGONJWA WA CORONA-----	5
SURA 3: ELIMU KUHUSU UNAWAJI WA MIKONO KWA MAJI NA SABUNI KATIKA KUDHIBITI MAAMBUKIZI YA CORONA -----	6
SURA 4: ELIMU KUHUSU UNAWAJI WA MIKONO KWA KUTUMIA VITAKASA MIKONO KATIKA KUDHIBITI MAAMBUKIZI YA CORONA-----	10
SURA YA 5: UMUHIMU WA MATUMIZI YA BARAKOA (MASKS) KATIKA KUKINGA DHIDI YA MAAMBUKIZI YA VIRUSI VYA CORONA-----	14
SURA YA 6: ELIMU KUHUSU UMUHUMU WA KUKAA MBALI KATIKA MTU NA MTU ILI KUDHIBITI MAAMBUKIZI YA UGONJWA WA CORONA-----	18
6.1. UTANGULIZI -----	19
6.3. MUONGOZO WA KUJIWEKA MBALI NA WATU ILI KUDHIBITI UGONJWA WA CORONA-----	19
SURA YA 7: MWONGOZO WA KUDHIBITI MAAMBUKIZI YA UGONJWA WA CORONA KATIKA HUDUMA MBALIMBALI KATIKA JAMII -----	20
7.1. MWONGOZO KWA VIONGOZI WA DINI KUHUSU KUJIKINGA NA KUKINGA JAMII NA UGONJWA CORONA-----	20
7.2. MWONGOZO KWA VIONGOZI WA SERIKALI ZA MITAA KUDHIBITI MAAMBUKIZI YA	

VIRUSI VYA CORONA	20
7. 3.MWONGOZO KWA WAFANYABIASHARA NA WATEJA KUDHIBITI MAAMBUKIZI YA VIRUSI VYA CORONA	21
I	
7.4. MUONGOZO KWA WAMILIKI WA HOTEL KUDHIBITI MAAMBUKIZI YA VIRUSI VYA CORONA.....	21
7.5. MUONGOZO KWA WAFANYAKAZI WA MAENEO YA MAPOKEZI KUHUSU UGONJWA WA CORONA	22
7.6. UJUMBE KWA WAMILIKI WA BAR/VILABU.....	22
7.7.M UONGOZO KWA MAMA LISHE/ BABA LISHE KUDHIBITI KUSAMBAA MAAMBUKIZI YA VIRUSI VYA CORONA	23
7.8. MUONGOZO KWA WAHUDUMU NA WAMILIKI WA SALUNI KUHUSU KUJIKINGA NA KUKINGA WATEJA DHIDI YA MAAMBUKIZI YA VIRUSI VYA CORONA.....	23
7.9. MUONGOZO WA NJIA ZA KUJIKINGA NA KUDHIBITI KUSAMBAA KWA MAAMBUKIZI YA VIRUSI VYA CORONA KWENYE USAFIRI WA UMMA	24
7.10. MUONGOZO KWA WAMILIKI WA VYOMBO VYA HABARI NA WAANDISHI WA HABARI KUHUSU KUDHIBITI KUSAMBAA KWA MAAMBUKIZI YA VIRUSI VYA CORONA	25
7.11. MUONGOZO KUHUSU VIFO NA SHUGHURI ZA MAZISHI KIPINDI HIKI CHA MLIPUKO WA UGONJWA WA CORONA	26
SURA YA 8 : MIONGOZO KWA MAKUNDI MBALIMBALI KATIKA JAMII KUJIKINGA NA UGONJWA WA CORONA	28
8.1. UJUMBE KWA WAZAZI/WALEZI KUHUSU UGONJWA WA CORONA	28
8.2.M UONGOZO KWA MZAZI/MLEZI JINSI YA KUONGEA NA WATOTO KUHUSU UGONJWA WA CORONA	29
8.3. UJUMBE KWA WATOTO KUHUSU UGONJWA WA CORONA.....	29
8.4. MUONGOZO KWA VIJANA KUHUSU KUJIKINGA NA UGONJWA WA CORONA.....	30
8.5. MWONGOZO KWA WAJAWAZITO	30
8.6.M WONGOZO KWA MAMA ANAYENYONYESHA MWENYE DALILI AU UTHIBITISHO WA KUAMBUKIZWA VIRUSI VYA KORONA.....	30
8.7. MUONGOZO KWA WA KUZINGATIA KWA WASAIDIZI WA NYUMBANI KATIKA KIPINDI CHA MLIPUKO WA CORONA.....	31
8.8. MWONGOZO KWA WATU WENYE MAGONJWA YA KUDUMU KAMA KANSA, UGONJWA WA MOYO, KISUKARI, PUMU, VIRUSI VYA UKIMWI N.K.....	31

8.9. MUONGOZO KWA WATU WENYE ULEMAVU WA MIGUU NA MIKONO-----	32
Jinsi Ya Kusaidia Wasioona Katika Kipindi Hiki Cha Mlipuko Wa Ugonjwa a Corona -----	32
SURA 9: MWONGOZO WA KUTUNZA AFYA YA AKILI KIPINDI CHA MLIPUKO WA UGONJWA WA CORONA -----	330
9.1. UTANGULIZI -----	30
9.3. -----	
UJUMBE MUHIMU KUZINGATIA ILI KUTUNZA UTULIVU WA AFYA YA AKILI KWA JAMII NZIMA-----	33
9.4. MAMBO YA KUZINGATIA KWA WATOA HUDUMA ZA AFYA KUTUNZA AFYA YA AKILI KIPINDI CHA MLIPUKO WA UGONJWA WA CORONA-----	34
9.5. EPUKA UNYANYAPAA KWA WAHISIWA NA WAGONJWA WA CORONA-----	35
SURA 10: USHAURI WA LISHE KWA WAGONJWA WA CORONA NA JAMII KWA UJUMLA -----	36
SURA YA 11 : MAJIBU YA MASWALI YANAYOLIZWA MARA KWA MARA KUHUSU UGONJWA WA CORONA -----	37
11.1. MASWALI KUHUSU UFAHAMU MSINGI KUHUSU UGONJWA WA UGONJWA WA CORONA-----	37
11.2. MASWALI KUHUSU NJIA ZA KUJIKINGA NA KUDHIBITI MAAMBUKIZI YA VIRUSI VYA CORONA-----	38
11.3. MASWALI KUHUSU NJIA ZA KUSAMBAA KWA MAAMBUKIZI YA UGONJWA WA CORONA-----	41
11.4. MASWALI KUHUSU MATIBABU NA TIBA YA UGONJWA WA CORONA -----	42
11.4.1. Je kuna chanjo ya kuinga watu dhidi ya maambukizi ya virusi vya Corona? -----	42
11.5. MAJIBU YA MASWALI KUHUSU UPIMAJI WA MAAMBUKIZI YA VIRUSI VYA CORONA-----	42
11.6.MASWALI KUHUSU UGONJWA WA CORONA NA KINAMAMA WAJAWAZITO-----	44

DIBAJI

Muongozo huu wa Elimu kwa umma umeandikwa kufuatana na miongozo ya elimu ya afya ya Wizara ya afya Tanzania, Shirika la Afya Duniani –WHO. Muongozo huu una lengo la kuelimisha umma kwa kutoa elimu sahihi kuhusu ugonjwa wa Corona, muongozo huu unaweza tumika na watoa huduma za afya, viongozi wa umma, viongozi wa kidini, vyombo vya habari na mtu binafsi. Lengo ni kuhakikisha kila mtanzania anafikiwa na Elimu sahihi ya ugonjwa wa Corona.

Kuanzia mwezi Disemba 2019, mamlaka Nchini China zilianza kuona kesi za aina mpya ya ugonjwa unaoshambulia mfumo wa hewa, ugonjwa ulithibitika unatokana na maambukizi ya aina mpya ya virusi vya Corona. Ugonjwa huu ulipewa jina la ugonjwa wa Corona-2019 kifupi COVID19. Kuanzia Disemba ugonjwa huu umesambaa kwa kasi na kuathiri dunia nzima, Tanzania ikiwa nchi mojawapo.

Serikali ya Jamhuri ya Muungano wa Tanzania imefanya juhudi kubwa kudhibiti kusambaa kwa ugonjwa huu ndani ya mipaka ya Tanzania ikiwemo kwa kuhamasisha wananchi kuchukua hatua za kujilinda kwa kuzingatia usafi wa mikono, kupunguza mikusanyiko ya watu, kufunga shule zote kuanzia Elimu ya msingi hadi Chuo kikuu, kuimarisha uwezo wa kupima maambukizi ya virusi vya homa ya Corona kwa njia za kisasa, kuimarisha uwezo wa ufuatiliaji wa wahisiwa na wagonjwa wa Corona. Pia serikali imetenga maeneo maalumu nchi nzima kwa ajili ya wahisiwa na wagonjwa wa ugonjwa wa Corona.

Muongozo huu wa elimu kuhusu ugonjwa wa Corona umezingatia kutoa Elimu ya kutosha kuhusu ugonjwa wa Corona pia kuwa na miongozo inayogusa makundi yote ndani ya Jamii. Hivyo nashauri wataalamu wakati huu wa mlipuko wa ugonjwa wa mlipuko watumie muongozo huu kupata elimu sahihi.

Mhe. UMMY MWALIMU

Waziri wa Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto

SHUKRANI

Muongozo wa Elimu ya Afya kwa jamii kuhusu ugonjwa wa Corona ni zao la juhudi za pamoja zilizojumisha wataalamu mbalimbali, kutoka maeneo mbalimbali waliofanya kazi kwa weredi ili kuhakikiasha jamii inapata muongozo huu.

Wizara ya afya, maendeleo ya jamii, jinsia, wazee na watoto inapenda kutoa shukrani za dhata na kutambua mchango wa kila mmoja aliyeshiriki katika kuandaa na kukamilisha muongozo huu.

Wizara ya afya, maendeleo ya jamii, jinsia, wazee na watoto inapenda kutambua mchango wa kipekee kwa Shukrani hizi zinajumuisha wataalamu wafutao walioshiriki moja kwa moja katika kuandaa huu mwongozo:

- Dr Leonard Subi – Mkurugenzi Idara ya kinga, Wizara ya Afya
- Dr. Amalberga Kasangara – Mkurugenzi msaidizi, Kitengo cha Elimu ya Afya Kwa Umma
- Dr. Norman Jonas – Daktari, Mtandao wa taarifa za Sayansi – Medicopress
- Dr. Tumaini Haonga - Wizara ya Afya, Kitengo cha Elimu ya Afya Kwa Umma
- Dr. Meshack Chinyuli - Wizara ya Afya, Kitengo cha Elimu ya Afya Kwa Umma
- Peter Mabwe – Wizara ya Afya, Kitengo cha Elimu kwa Umma
- Mukulasi Rugemalila – Taasisi ya GLM)
- Fred S. Werema (Taasisi ya GLM)
- Sara M. Simba (Wizara ya Afya, Kitengo cha Elimu ya Afya Kwa Umma)
- Vedastine Wendelin - Wizara ya Afya, Kitengo cha Elimu ya Afya Kwa Umma
- Nichodemus Gachu – Shirika la Plan International)
- Haika Harrison (Shirika la Save the Children International)
- Naomi Alimoso (Shirika la GLM)
- Lulu Kansary (Baraza la Taifa la watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI Tanzania - NACOPHA)
- Nevala Kyando (Shirika la NYP+)
- Jerry B. Mlembwa (Shirika la Afya duniani WHO)
- Benjamin Massangya (Bohari ya dawa, MSD)

Zaidi ninashukuru kamati ndogo ya mawasiliano wakati wa majanga na ushirikishwaji jamii pamoja na kamati ya wizara ya kudhibiti magonjwa ya dharura kwa kufanikisha upatikanaji wa muongozo huu. Ni matumaini yangu muongozo huu utatoa elimu sahihi kuhusu ugonjwa wa Corona kwa kila Mwananchi

Prof. Abel Makubi

Mganga Mkuu wa Serikali

SURA YA 1

1.1. Utangulizi

Mwongozo huu unatoa elimu kwa jamii kuhusu ugonjwa wa Corona (COVID-19), historia yake, namna unavyoambukizwa, jinsi ya kujilinda na ugonjwa huo, na baadhi ya majibu na maswali wanayouliza watu mbalimbali kuhusu ugonjwa huu. Mwongozo huu utatumiwa na viongozi mbalimbali wa wizara ya afya na serikali kwa ujumla, waandishi wa habari wa vyombo mbalimbali na watu mashuhuri ili kufikisha ujumbe sahihi kwa jamii. Pia unaweza kusomwa na kila mwanajamii ili kuweza kupata uelewa wa kutosha kuhusu ugonjwa wa Corona.

1.2. Lengo La Mwongozo

1. Kuelimisha na kufundisha wanajamii wote kuhusu ugonjwa wa Corona
2. Kuwa na uelewa wa pamoja kwa watoa huduma za Afya na jamii

1.3. Ujumbe Maalum

Ili kuweza kujikinga na kuzuia maambukizi ya virusi vya Corona katika jamii. Ni jukumu la kila mwanajamii kuzingatia kanuni za afya na maelekezo yanayotolewa na wataalamu wa afya na viongozi kuzuia maambukizi ya virusi vya Corona.

Inapaswa kila mwanajamii kuzingatia mambo yafuatayo:

1. Kunawa mikono mara kwa mara kwa maji tiririka na sabuni au kwa kutumia vitakasa mikono (Sanitizer - 60% alcohol based hand sanitizer)
2. Kuepuka kusalimiana kwa mikono, kugusana au kukumbatiana
3. Kujitahidi kukaa mbali na mtu mwenye dalili za mafua, kikohozi kikavu, kupumua kwa shida pamoja na mwenye historia ya kusafiri katika nchi zilizokumbwa na mlipuko wa COVID-19
4. Kuepuka mikusanyiko pamoja na safari zisizo za lazima kwenda kwenye maeneo yaliyoathirika ndani na nje ya nchi na inapolazimu kusafiri jitahidi upate maelezo ya kitaalamu kabla ya kuanza safari
5. Kuepuka kugusana na mgonjwa wa Corona au mtu mwenye dalili za ugonjwa wa Corona
6. Hakikisha unafunika mdomo na pua wakati wa kukohoa kwa kutumia sehemu ya ndani ya kiwiko cha mkono
7. Kuepuka kugusa macho, pua na mdomo wako kwa mikono ambayo haijasafishwa na maji safi na sabuni au kwa kutumia vitakasa.

SURA YA 2

ELIMU YA MSINGI KUHUSU UGONJWA WA CORONA

2.1. Maana Ya Ugonjwa Wa Corona

Ugonjwa wa Corona ni ugonjwa unaosababishwa na Virusi jamii ya Corona. Virusi hivi vya Corona vipya ambavyo ni tofauti na virusi vingine vya jamii hiyo ambavyo viliwahi kusababisha milipuko ya ugonjwa uliojulikana kama 'SARS-CoV' mwaka 2003 na MERS-CoV Corona Virus mwaka 2013.

2.2. Namna Ugonjwa Wa Corona Unavyoambukizwa

Ugonjwa huu huenezwa kupitia majimaji yatokayo njia ya hewa wakati mtu mwenye ugonjwa huu anapokohoa au kupiga chafya. Njia nyingine ya maambukizi ni kwa kugusa majimaji yanayotoka puani (kamasii), kugusa vitambaa au nguo zilizotumiwa na mtu mwenye maambukizi ya ugonjwa huu au maeneo mengine yaliyoguswa na mtu mwenye Virusi vya ugonjwa huu.

2.3. Dalili Za Ugonjwa Corona

Dalili huanza kuonekana kati ya siku 1 hadi 14 tangu kupata maambukizi. Dalili za ugonjwa huu ni pamoja na:-



Homa



Mafua



Kupiga chafya



Kikohozi



Kubanwa mbavu na kupumua kwa shida,



Kuumwa kichwa, vidonda vya koo, mwili kuchoka.

2.4. Njia Za Kujikinga Na Ugonjwa Wa Corona

Ili kujikinga na ugonjwa huu, zingatia hatua zifuatazo:

- Nawa mikono kwa maji tiririka na sabuni mara kwa mara.
- Epuka misongamano, kaa umbali zaidi ya mita 1 kati ya mtu na mtu.
- Epuka kusalimiana kwa kushikana mikono, kukumbatiana au kubusiana.
- Epuka kugusa macho, pua au mdomo mara kwa mara endapo unashika macho, pua au mdomo hakikisha mikono yako ni salama
- Epuka safari zisizo za lazima kwenda maeneo yaliyo athirika na inapolazimu kusafiri pata maelezo ya kitaalamu kabla ya kuondoka nchini.
- Funika mdomo na pua wakati wa kukohoa au kupiga chafya kwa kutumia sehemu ya nyuma ya kiwiko cha mkono.
- Epuka kugusana na mgonjwa mwenye dalili za homa na kikohozi.
- Wahi kwenye kituo cha kutolea huduma za afya endapo utapata dalili za ugonjwa huu.
- Toa taarifa ya uwepo wa mtu mwenye dalili zinazohisiwa kuwa za ugonjwa huu kwenye kituo cha huduma za afya kilicho karibu nawe.



2.5. Upimaji Wa Ugonjwa Wa Corona

Ili kujua mtu kama ana maambukizi ya virusi vya ugonjwa wa Corona COVID-19 ni lazima mtu huyu apimwe wa vipimo vya maabara (PCR) ambavyo vina uwezo wa kugundua maambukizi hata yakiwa kwa kiwango kidogo.

Kuna baadhi wanazungumzia vipimo vya haraka (Rapid Diagnostic Tests – RDT) hivi havijathibitishwa kuwa na uwezo wa kutambua maambukizi ya awali hivyo kutumia aina hii ya vipimo vinaweza kutupa majibu kuwa mtu hana maambukizi ilhali ana maambukizi (False Negative) kwa sababu vipimo hivi vinapima kinga ya mwili (Antibodies) ambazo kwa kawaida huhelewa kupatikana ndani ya mwili baada ya maambukizo.

2.6. Tiba Ya Ugonjwa Wa Corona

Ugonjwa huu hauna chanjo wala tiba ya moja kwa moja, hivyo kama yalivyo magonjwa mengine yanayosababishwa na virusi, matibabu hufanyika kwa kuzingatia dalili zilizopo na ufuatiliaji wa karibu.

2.7. NAMNA YA KUPATA MSAADA WA KIAFYA UNAPOKUWA NA DALILI ZA UGONJWA WA CORONA

Fuata ushauri ufuatao kama una dalili za maambukizi ya ugonjwa wa Corona, mfano:- homa, kikohozi, uchovu wa mwili na kupumua kwa shida

Hata hivyo, makundi yafuatayo yako hatarini Zaidi kupata dalili mbaya za ugonjwa wa corona: **1) Mambo Ya Kufuataa**

- Endapo utapewa maelekezo ya kwenda kwenye kituo cha afya hakikisha huchanganyiki na watu wengine, mfano. Usipande daladala yenye abiria wengine
- Vaa barakoa (mask) kwa kufuata maelekezo sahihi ya kutumia barakoa
- Ufikapo kituo cha afya toa taarifa kwa mtoa huduma wa afya kuwa una dalili za ugonjwa wa Corona
- Endapo hukufanikiwa kufika mapema kituo cha afya, Piga namba 199 au *199# kwa maelekezo zaidi.

2) Mambo Ya Kuzingatia

- Hakikisha huendi kwenye maeneo yenye mikusanyiko ya watu kama vile kazini, shule, maeneo ya ibada, soko n.k.
- Nawa mikono mara kwa mara kwa maji tiririka na sabuni au tumia vitakasa
- Hakikisha unanawa mikono haraka mara baada ya kugusa majimaji kutoka katika mfumo wa hewa kama vile mate au kamasi.

mikono.

- Kaa umbali wa mita moja (1) kutoka kwa mtu asiyeumwa kadri iwezekanavyo • Funika mdomo na pua kwa kutumia tishu (tissue) au sehemu ya mbele ya kiwiko cha mkono wakati wa kukohoa au kupiga chafya

- Boresha mzunguko wa hewa katika chumba ulichomo kwa kufungua milango na madirisha kadri iwezekanavyo.

2.8. MAKUNDI AMBAYO YAKO HATARINI ZAIDI KUPATA MAAMBUKIZI YA UGONJWA WA CORONA

Watu wote wa rika zote wapo hatarini kupata maambukizi ya virusi vya ugonjwa wa Corona.

Hata hivyo, makundi yafuatayo yako hatarini Zaidi kupata dalili mbaya za ugonjwa wa corona:

- Shinikizo la damu
- Magonjwa ya moyo
- Kansa
- Watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI
- Kifua kikuu
- Kisukari
- Wazee wenye umri Zaidi ya miaka 60s

3.1. UTANGULIZI

Kunawa mikono kwa maji tiririka na sabuni huondoa uchafu na kuifanya mikono kuwa safi na kukupa ulinzi dhidi ya maambukizi ya magonjwa ikiwemo virusi vya Corona. Maambukizi ya virusi vya Corona huweza kusambaa kutoka kwa mtu na mtu kupitia kugusa na mikono vitu kama vitasa, meza, simu na kusafirisha maambukizi hayo puani, machoni au mdomoni.

Nawa mikono kwa maji na sabuni kwa takribani sekunde 20. Hakikisha umesafisha maeneo yote ya mikono ukijumuisha sehemu ya nyuma ya mikono na kucha

3.2. NAMNA SABUNI INAVYOFANYA KATIKA KUKINGA MWILI DHIDI YA MAAMBUKIZI YA UGONJWA WA CORONA

Sabuni hufanya kazi kwa kuharibu molekuli za kirusi cha Corona hasa molekuli za mafuta zinazounda ngao ya nje inayozunguka kirusi

Ngao ya nje ya kirusi husaidia kirusi kiweze kuishi kwenye mazingira kwa muda pia husaidia kiweze kunata kwenye nyuso za vitu. Kutokana na kuwa na mafuta kwenye ngao. Unapoosha na mikono kwa maji pekee kirusi kitaendelea kunata bila kutoka kwa sababu ngao inafanya kirusi kuwa kama tone la mafuta. Molekuli za sabuni zinapofika kwenye kirusi huiyunja ngao ya nje ambayo imeundwa na mafuta na kirusi hubomoka na kutokuwa na uwezo wa kuishi tena. Pia ni muhimu kufahamu kwamba unaponawa na sabuni kwa muda wa sekunde 20 na kuendelea unatoa nafasi molekuli za sabuni kufanya kazi ya kuondoa virusi na chembechembe za uchafu kutoka kwenye sehemu zote za

mikono pia hukupa muda wa kuosha sehemu zote

MAELEKEZO NAMNA YA KUNAWA KWA MAJI NA SABUNI KWA USAHIHI

1. Loanisha mikono na maji
2. Paka sabuni sehemu zote za mikono
3. Suga viganja vya mikono kwa pamoja
4. Suga nyuma ya viganja vya mikono
5. Suga viganja huku ukiwa unapishanisha vidole
6. Suga sehemu za vidole huku vikiwa vimefungamana
7. Suga kidole kimoja baada ya kiingine ukianza na dole gumba

8. Sugua mwisho wa vidole kwenye kiganja cha mikono

9. Suuza vizuri mikono na maji

10. Futa mikono yako kwa taulo, tishu au hewa, sasa mikono yako ni safi na salama



Weka sabuni ya kutosha kwenye viganja vya mikono



Sugua viganja vya mikono pamoja



Sugua upande wa nyuma wa kila mkono ukitumia kiganja cha mkono mwingine huku vidole vikipita katikati ya vidole vya mkono mwingine



kwa kupitisha vidole kati ya



Safisha upande wa nyuma wa vidole kutumia kiganja za mkono mwingine



Safisha kidole gumba kwa kutumia mikono mingine.

vidole





Safisha maungio ya mikono.



**Kausha mikono kwa
tishu au taulo safi.**



**Sugua kiganja kwa ncha
za vidole vya mkono
mwingine**



**Suuza mikono na maji
yanayotiririka.**

3.4. MAELEKEZO YA WAKATI SAHIHI WA KUNAWA KWA MAJI NA SABUNI

Nawa mikono yako kwa maji safi na sabuni kwa sekunde 20 hadi 30

- Baada ya kukohoa au kupiga chafya
- Baada ya kumhudumia mgonjwa
- Kabla na baada ya kuingia ofisini, benki, hospitali, sokoni na sehemu nyingine zenye huduma za kijamii
- Kabla na baada ya kula
- Kabla na baada ya kutumia usafiri wa umma
- Baada ya kutoka chooni



SURA YA 4

4.1. UTANGULIZI Elimu kuhusu Ukwaji wa Mikono kwa Kutumia Vitakasa Mikono Katika Kudhibiti Maambukizi ya Coronai

Kunawa kutumia vitakasa mikono ni njia mbadala kusafisha mikono ili kudhibiti maambukizi ya Corona katika mazingira ambayo maji na sabuni hayapotikani Maambukizi ya virusi vya Corona huweza kusambaa kutoka kwa mtu na mtu kupitia kugusa na mikono vitu kama vitasa, meza, simu na kusafirisha maambukizi hayo puani, machoni au mdomoni.

Safisha mikono kwa kitakasa mikono kwa takribani sekunde 20. Hakikisha umesafisha maeneo yote ya mikono ukijumuisha sehemu ya nyuma ya mikono na kucha

4.2. JE VITAKASA MIKONO VINAFANYA VIPI KAZI?

Kitu muhimu katika ufanyaji kazi wa vitakasa mikono ni kemikali za pombe zilizomo. Kemikali za pombe hazimaanishi bia wala aina nyingine za pombe watu wanazokunywa bali ni kemikali zenye muunganiko wa kaboni, oksijeni na hidrojeni. Kemikali ambazo hutumika ni ethanol pia vitakasa vingine hutumia kimekali za pombe aina ya Propanol and isopropanol. Kemikali za pombe huu virusi vya Corona na vimelea vingine vya magonjwa kwa kuvunjavunja molekuli za protini na kuvunja ngao ya kirusi cha Corona.

Ni muhimu kufahamu kuwa vitakasa mikono vinavyofanya kazi kwa ufanisi ni vile vyenye kiwango cha kemikali za pombe zaidi ya 60%. Hivyo hakikisha unatumia vitakasa mikono vilivyothibitishwa.

4.3. MAELEKEZO NAMNA YA KUTUMIA KITAKASA MIKONO

1. Jaza kiganja kizima cha mkono na kitakasa mikono
2. Sugua kiganja vya mikono kwa pamoja
3. Sugua nyuma ya viganja vya mikono
4. Sugua viganja huku ukiwa unapishanisha vidole
5. Sugua sehemu za vidole huku vikiwa vimefungamana
6. Sugua kidole kimoja baada ya kiingine ukianza na dole gumba
7. Sugua mwisho wa vidole kwenye kiganja cha mikono
8. Mikono yako inapokauka ni safi na salama

Sugua mikono na sanitizer kwa sekunde 20 hadi 30

1. Weka sanitizer ndani ya kiganja hakikisha umejaza kiganja kizima





Kunawa mikono kwa maji tiririka na sabuni huondoa uchafu na kuifanya mikono kuwa safi na kukupa ulinzi dhidi ya maambukizi ya magonjwa ikiwemo virusi vya Corona

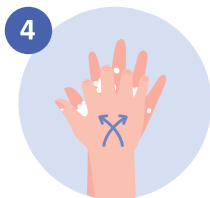
2. Safisha uso wa mbele wa kiganja kwa kusugua kiganja kwa kiganja kwa mzunguko.



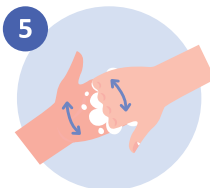
3. Safisha uso wa nyuma ya kihanja na vidole kwa kuingiza vidole vya mkono wa kulia juu la mkono wa kulia sugua, ukimaliza Ingiza vidole vya mkono wa kushoto juu la mkono wa kulia halafu sugua.



4. Safisha nafasi kati ya vidole kwa mbele kwa kuingiza vidole pamoja halafu pikicha/sugua katikati ya vidole



5. Safisha uso wa nyuma wa vidole na ncha za vidole kwa kufunga vidole kwa vidole halafu safisha ncha za vidole na ndani ya kucha



6. Tumia mkono wa kulia kusafisha dole gumba la kushoto, tumia mkono wa kushoto kusafisha dole gumba la kulia



7. Tumia ncha za vidole kusugua kwa mzungoko eneo la kiganja cha mkono



8. Mikono inapokauka ni salama na Safi dhidi ya vimelea vya magonjwa ikiwemo virusi vya Corona



SURA YA 5

UMUHIMU WA MATUMIZI YA BARAKOA (MASKS) KATIKA KUKINGA DHIDI YA MAAMBUKIZI YA VIRUSI VYA CORONA

5.1. UTANGULIZI

Barakoa (mask) ni kikinga pua na mdomo na ni nyenzo muhimu inayoweza kutumika kuzuia kusambaa kwa maambukizi ya vimelea vya maradhi kupitia njia ya hewa. Kuna aina mbalimbali za barakoa ambazo huandaliwa kwa madhumuni tofauti. Zipo aina kuu tatu (3) za barakoa ambazo zinaweza kutumiwa ili kuzuia maambukizi ya vimelea vya maradhi kuenea zaidi au kumkinga mtu asipate maambukizi kutoka kwa watu wengine endapo yupo katika maeneo hatarishi. ya hospitali na vituo vya kutolea huduma za afya.

Barakoa zinazopendekezwa kutumiwa na wataalamu wa huduma za afya ili waweze kujikinga na kuwakinga wagonjwa na watu wengine ni Barakoa za upasuaji na Barakoa aina ya N95;

1. Barakoa za Upasuaji (Surgical Masks) ni barakoa za kawaida ambazo huvaliwa kwa lengo la la kumkinga mvaaji asisambaze majimaji yanayotoka katika njia ya hewa au mate wakati wa kukohoa au kupiga chafya kwenda kwa watu wengine. Aina hii ya barakoa inaweza kutumiwa na watoa huduma za afya wanaowaona au kuwahudumia wagonjwa wa nje (OPD) na wagonjwa wengine ikiwa ni pamoja na wanajamii wengine
2. Barakoa za N95 (N95 Masks) ni barakoa maalumu ambazo humkinga mtumiaji kuvuta vimelea vya magonjwa ikiwemo aina mbalimbali za virusi (mfano virusi vya Corona) kwa zaidi ya 95%. Barakoa za N95 zinashauriwa kutumiwa zaidi na watoa huduma za afya walio mstari wa mbele katika kuwahudumia wagonjwa wenye magonjwa ya mlipuko kwenye vituo vilivyoainishwa au kuandaliwa kwa ajili ya tiba za wahisiwa na wagonjwa waliothibitika. Hivyo aina hii ya barakoa inahitajika zaidi ndani ya hospitali na vituo vingine vya kutolea huduma za afya



Barakoa ya upasuaji



Barakoa ya N95



Barakoa ya kitambaa

3. Barua za Kitambaa (Cloth Masks) ni barakoa zinazoandaliwa miongoni mwa wanajamii kwa kutumia kitambaa. Inashauriwa barakoa hizi zitengenezwe kwa vitambaa vya pamba, ziwe na matabaka mawili au matatu ili kuziongezea ubora na uwezo wa kuinga na kupunguza uwezekano wa maambukizi kuenea zaidi.

6.2. MAKUNDI YA WATU WANAOTAKIWA KUVAA BARAKOAI

Endapo mwenendo wa ugonjwa wa mlipuko unaoathiri njia ya hewa umefikia kiwango cha kuenea miongoni mwa wanajamii ni muhimu watu wote ambao wanachangamana na watu wengine na watu wanaoenda au kuingia kwenye mazingira hatarishi waweze kuvaa barakoa ili kujikinga na maambukizi. Makundi haya ni:

- Wahudumu wa afya (Wataalamu wa Afya wanaokutana au kuwahudumia wahisiwa au wagonjwa wa ugonjwa wa mlipuko kama vile Corona (COVI-19)
- Watu waliothibitika kuwa na ugonjwa wa Corona (COVID-19) au watu wenye dalili za maambukizi kwenye njia za hewa kama kikohozi, kupiga chafya au mafua
- Watu wanaomhudumia mgonjwa au wale walio karibu na mtu mwenye dalili za maambukizi kwenye njia ya hewa kama kikohozi, kupiga chafya au mafua
- Watu wote wanapokuwa wameondoka majumbani na kwenda kwenye maeneo yenye kuchangamana na watu wengine, wageni, maeneo yenye mikusanyiko na msongamano mfano katika vyombo vya usafiri, sokoni, nyumba za ibada (msikitini na kanisani) na maeneo ya shughuli nyingine za kijamii au kiuchumi

6.3. MATUMIZI SAHIHI NA NAMNA YA KUVAA BARAKOAI

Ili kuhakikisha barakoa inakuwa nyenzo muhimu katika kuinga na kupunguza uwezekano wa maambukizi kuenea zaidi ni muhimu itumike kwa kuzingatia kanuni maalumu kabla ya kuvaa, wakati wa kuvaa na kuvua barakoa ikiwa ni pamoja na kuzingatia kanuni za afya katika utupaji wa taka (kuteketeza barakoa zilizotumika) Matumizi ya barakoa bila umakini yanaweza kusababisha kusambaa kwa maambukizi ya virusi vya Corona.



Ni muhimu hatua zifuatazo zizingatiwe:

- Nawa mikono kwa maji tiririka na sabuni au vitakasa mikono (sanitizers) kabla ya kuvaa barakoa
- Vaa barakoa taratibu na uhakikishe inafunika pua na mdomo. Barakoa ifungwe kwa umakini na kuhakikisha hakuna upenyo kati ya uso na barakoa na kuhakikisha imebana vizuri sehemu ya pua karibu na macho, kwenye mashavu na chini ya kidevu. • Epuka kugusa barakoa ukiwa umeivaa
- Wakati wa kuvua barakoa usiiguse upande wa mbele; ivue kwa kufungua kamba za nyuma na kuitoa kwa kushikiria kamba hizo.
- Baada ya kuvua barakoa hakikisha unanawa mikono kwa maji tiririka na sabuni au unatumia vitakasa mikono kabla ya kuvaa barakoa.
- Barakoa za N95 na Barakoa za Upasuaji (Surgical Masks) zinatakiwa kuvuliwa baada ya masaa 4 hadi 6 na hutakiwi kurudia kuvaa barakoa iliyotumiwa, barakoa inatumiwa mara moja tu na haitakiwi itumiwa na mtu mwingine
- Epuka kurudia kuvaa barakoa za vitambaa (Cloth Masks) baada ya matumizi endapo hazijasafishwa au kutakaswa. Hakikisha unafua barakoa ya kitambaa mara tu baada ya kuivua na ifuliwe kwa maji na sabuni; ianikwe juani na kupigwa pasi kabla ya matumizi kwa siku nyingine.
- Barakoa iliyopata unyevu haitakiwi kuendelea kuvaliwa na ni muhimu ivuliwe maramoja .
- Hakikisha umeiteketeza barakoa baada ya kutumia au umeiweka kwenye sehemu maalumu ya kuhifadhi taka zenye maambukizi.

5.4. NAMNA SAHIHI YA KUVAA BARAKOA

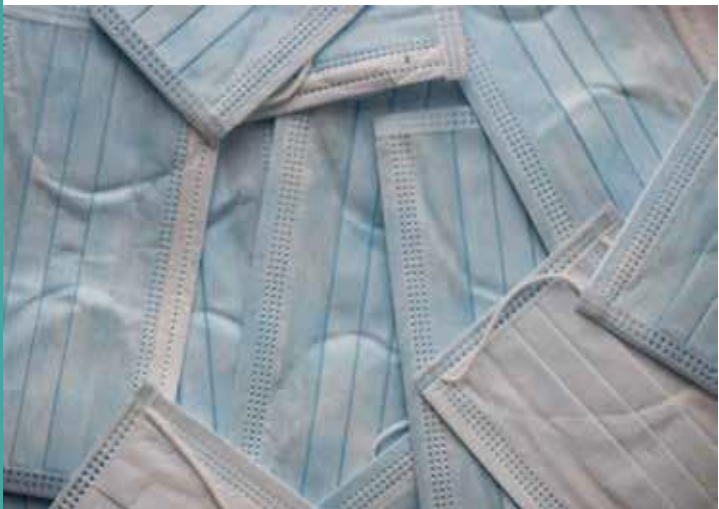
- Hakikisha unanawa mikono kwa maji safi tiririka na sabuni au vitakasa mikono kabla ya kuvaa barakoa.
- Hakikisha barakoa yako haina tundu au uwazi wowote.
- Hakikisha upande wenye chuma laini umekaa kwa juu ya pua.
- Upande wa ndani wa barakoa huwa ni mweupe.
- Vaa barakoa yako na uhakikishe sehemu ya chuma laini umeibana vizuri usawa wa pua yako.
- Sawazisha barakoa yako kwa kuivuta mpaka chini ya kidevu chako.
- Usiguse sehemu ya nje ya barakoa ili kuepuka maambukizi ya virusi, na endapo utagusa kwa bahati mbaya hakikisha unanawa mikono yako kwa sabuni au vitakasa mikono.

6.5. NAMNA SAHIHI YA KUVUA BARAKOA

- Vua barakoa yako kwa kushika kamba/ mpira ulioko nyuma ya sikio na kuivutia
- mbele bila kuishika sehemu ya mbele ya barakoa
- Hakikisha wakati unaivua barakoa yako haigusi sehemu ya uso wako
- Hakikisha unatupa barakoa iliyotumika kwenye chombo cha kuhifadha takataka kilichofunikwa
- Hakikisha unanawa mikono kwa maji tiririka na sabuni mara baada ya kuitupa barakoa

6.7. KUMBUKA

- Hairuhusiwi kutumia barakoa iliyotumika.
- Hakikisha unabadilisha barakoa muda wowote inapopata unyevu unyevu au kuchafuka.
- Usitumie barakoa moja kwa siku nzima, hakikisha unapovua wakati wa kula au kunywa, vaa nyingine.
- Usipofuata maelekezo ya kuvaa barakoa kwa usahihi inaweza kusababisha maambukizi kwako na kwa wengine
- Uvaaji wa barakoa isiwe sababu ya kuacha njia nyingine za kujikinga kama vile kukaa umbali wa mita moja kati ya mtu na mtu, kunawa mikono, n.k



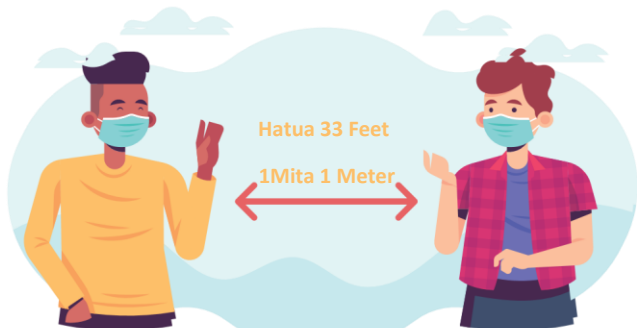
SURA YA 6

7.1. UTANGULIZI

Muongozo huu utakusaidia kutambua namna ya kuweka umbali kati yako na mtu mwingine na watu wengine nje ya nyuumba yako. Hii ni kwa sababu mtu mwenye maambukizi anapozungumza , kupiga chafya au kukohoa huweza kusambaza majimaji yenye virusi vya Corona kwenye mazingira na huweza kuambukiza watu wengine.

7.2. KWA NINI UZINGATIE KUKAA MBALI NA WATU WENGINE?

Maambukizi ya ugonjwa wa Corona husambaa zaidi kutoka kwa mtu mwenye maambukizi ya ugonjwa wa Corona kwenda kwa wengine kupitia maji maji ya njia hewa yanayoruka pale mtu anapiga chafya, kukohoa au kuongea. Iwapo upo karibu na mtu huyo ndani ya mita moja maji maji hayo hudondokea kwenye macho, mdomo na pua na kupata maambukizi.



7.3. MUONGOZO WA KUJIWEKA MBALI NA WATU ILI KUDHIBITI UGONJWA WA CORONA

Umbali unaotakiwa ili kuepuka maambukizi ya Corona unapokuwa kwenye mikusanyiko:

- Unatakiwa kuwa umbali wa hatua tatu (mita moja) kati ya mtu na mtu unapokuwa maeneo ya umma, kanisani, sokoni, vituo vya usafiri
- Vyombo vya usafiri wa umma vinatakiwa kubeba abiria kulingana na idadi ya viti (uwezo wa gari) ili kuepuka msongamano.
- Epuka safari na mikusanyiko isiyo ya lazima
- Kaa umbali wa hatua tatu kutoka kwa mtu anayekohoa, kupiga chafya ili kujikinga na virusi vya Corona

MUHIMU: Kuzingatia kanuni ya kukaa umbali kati ya mtu na mtu ni muhimu kuzingatiwa na kila mtu lakini ni muhimu zaidi kufuatwa na watu walio katika makundi yalio hatari zaidi kupata dalili mbaya zaidi za ugonjwa wa Corona.

- Makundi haya yanajumuisha:
 - Umri wa miaka 60 au zaidi
 - Magonjwa ya mfumo wa njia za upumuaji kama pumu
 - Ugonjwa wa kudumu wa moyo
 - Ugonjwa wa kudumu wa figo
 - Ugonjwa wa kudumu wa ini
 - Kisukari
 - Upungufu wa kinga mwilini kutokana na magonjwa mbalimbali kama VVU•
- Wajawazito

SURA YA 7

MWONGOZO WA KUDHIBITI MAAMBUKIZI YA UGONJWA WA CORONA KATIKA HUDUMA MBALIMBALI KATIKA JAMII

7.1. MWONGOZO KWA VIONGOZI WA DINI KUHUSU KUJIKINGA NA KUKINGA JAMII NA UGONJWA CORONA

Viongozi wa dini wana nafasi kubwa katika kuingia jamii dhidi maambukizi ya ugonjwa wa Corona. Zingatia hatua zifuatazo kudhibiti maambukizi ya ugonjwa wa Corona:

- Hakikisha unatoa elimu kwa waumini kuhusu ugonjwa wa Corona
- Hakikisha kwenye nyumba za ibada kuna sehemu ya kunawia mikono
- Waumini wanawe mikono kwa maji tiririka na sabuni kabla ya kuingia kwenye ibada
- Idadi ya ibada iongezwe ili kuepusha msongamano katika ibada
- Kuhakikisha waumini wakae umbali wa hatua tatu kutoka mtu mmoja hadi mwingine
- Hakikisha waumini hawapeani mikono wakati wa ibada

7.2. MWONGOZO KWA VIONGOZI WA SERIKALI ZA MITAA KUDHIBITI MAAMBUKIZI YA VIRUSI VYA CORONA

- Kuhakikisha vibanda vyote vya video vimefungwa ili kuepusha maambukizi ya virusi vya Corona.
- Wahakikishe play stations (PS) zote zimefungwa
- Wahakikishe misiba haina makusanyiko makubwa.
- Wahakikishe nyumba za ibada zinafuata taratibu na miongozo iliyotolewa kuhusu kuepusha
- maambukizi ya virusi vya Corona.
- Wahakikishe watoto wote hawazururi ovyo mitaani.
- Kudhibiti vikao vyote vinavyofanyika mtaani havizidi watu 20 kama mwongozo unavyoelekeza.



7.3. MWONGOZO KWA WAFANYABIASHARA NA WATEJA KUDHIBITI

MAAMBUKIZI YA VIRUSI VYA CORONA Muongozo kwa Wafanyabishara

- Hakikisha umeweka maji tiririka na sabuni kwa ajili ya kunawa mikono
- Waelekeze wateja wako sehemu ya kunawia mikono na sabuni hakikisha kila mteja ananawa mikono kwanza kabla ya kuhudumiwa
- Zingatia umbali wa hatua tatu kati yako na mteja
- Hakikisha umevaa barakoa wakati unapowahudumia wateja wako
- Ili kuepuka maambikizi ya ugonjwa wa Corona, si salama kugusagusa bidhaa **Mwongozo kwa Wateja**
- Hakikisha unanawa mikono yako kwa maji tiririka na sabuni kabla ya kupewa huduma
- Epuka kugusagusa bidhaa au vitu pasipokuwa na ulazima ili kujikinga na ugonjwa wa Corona.

7.4. MUONGOZO KWA WAMILIKI WA HOTEL KUDHIBITI

MAAMBUKIZI YA VIRUSI VYA CORONA

Zingatia mambo yafuatayo kudhibiti maambukizi ya ugonjwa wa Corona maeneo ya hotelini.

- Wasiliana na wafanyakazi wako na kuwakumbusha kuhusu umuhimu wa
- Hakikisha kuna vifaa vya kunawa mikono kwa maji na sabuni hotelini kwako
- Wafanyakazi wa hoteli na wageni wapewe vitakasa mikono
- Hakikisha kila mteja na wafanyakazi wanawawa mikono kwa maji na sabuni mara kwa mara hasa kabla ya kuingia na kutoka hotelini
- Taarifu wageni wote mikakati maalum kwa ajili ya kujikinga na ugonjwa wa Corona.
- Pitia kwa upya mpango kazi wa hoteli yako na pia ufanye zoezi la kuwezakujua kama hoteli yako inaweza kukabiliana na mlipuko wa Corona.
- Epuka kupeana mikono na mtu yeyote
- Safisha na kutakasa kila kitu ambacho mgeni atashika wakati akiwa hotelini. Vitu hivyo ni kama vile, swichi za taa, kitasa, choo, simu ya mezani pamoja na kaunta.

21

7.5. MUONGOZO KWA WAFANYAKAZI WA MAENEO YA MAPOKEZI

KUHUSU UGONJWA WA CORONA

- Hakikisha unaweka maji tiririka na sabuni karibu na mlango wa kuingia mapokezi.
- Nawa mikono mara kwa mara kwa maji tiririka na sabuni.
- Hakikisha unatumia vitakasa mikono pamoja na vitendea kazi vingine kila unapotoa huduma.
- Hakikisha unavaa barakoa wakati wa kumuhudumia mgeni/mteja.
- Zingatia umbali wa mita moja kati yako na mteja au kati ya mteja na mteja.
- Elezea wateja unafanya yote hayo kuwa ni njia za kujikinga na maambukizi ya ugonjwa wa Corona.
- Hakikisha kwenye ofisi yako umebandika kielelezi kinachohusua njia za kujikinga na ugonjwa wa corona.

7.6. UJUMBE KWA WAMILIKI WA BAR/VILABU

- Weka maji tiririka na sabuni mahali wanapoingilia watu kwenye baa yako, nakuhakikisha Wateja wote wananawa mikono kabla ya kuingia na kutoka.
- Wasisitize wateja wako kubeba vinywaji na kwenda kunywea nyumbani wasirudikane maeneo ya baa
- Hakikisha unatoa elimu ya kujinginga na Ugonjwa wa Corona kwa wafanyakazi wote na unaweka ujumbe kutoka Wizara ya Afya katika maeneo mbali mbali ndani ya baa yako kuhusu elimu ya Corona. Mfano Ujumbe wa Sauti na picha katika screen za TV zako pamoja na mabango.
- Glasi na vifaa vyote vinavyotumiwa na wateja vioshwe kwa maji na sabuni naviwekwe kwenye maji ya moto kabla ya kutumika
- Hakikisha unafanya usafi na kuweka dawa za kutakasa maeneo yoye ikiwemo meza, viti, jiko, vyoo n.k.
- Punguza idadi ya viti hakikisha kila meza ina kiti kimoja
- Umbali unaotakiwa kukaa kati ya meza na meza ni mita mbili
- Hakikisha unafuata maelekezo ya watoa huduma za afya ili kujikinga na maabu-kizi ya ugonjwa wa corona
- Hakikisha unafuata maelekezo ya watoa huduma ya afya ili kujizuia na ugonjwa wa Corona.
- Ikiwa utashindwa kufuata njia za kujikinga na Corona, kwako kwa wahudumu na kwa wateja wako utatakiwa kufunga biashara.

7.7. MUONGOZO KWA MAMA LISHE/ BABA LISHE KUDHIBITI KUSAMBAA MAAMBUKIZI YA VIRUSI VYA CORONA

Muongozo kwa wamiliki wa vyombo vya usafiri kudhibiti kusambaa kwa maambukizi ya ugonjwa wa Corona

- Waandaaji wa chakula lazima wasafishe mikono yao kwa kufuata utaratibu wa kuosha mikono si chini ya sekunde 20 kwa maji tiririka na sabuni.
- Weka ndoo ya maji tiririka na sabuni kwa ajili ya kunawia mikono.
- Nawa mikono yako kwa maji tiririka na sabuni baada ya kugusa sehemu ya mwili wako; kutoka Chooni; kukohoa; kupiga chafya; kula au kunywa; baada ya kushika kifaa

kilichoachafuka wakati wa kuaandaa chakula; baada ya kushika chakula kibichi na baada ya kazi yoyote ambayo itachafua mikono.

- Safisha meza na viti kwa kutumia maji na sabuni pamoja na dawa za Kutakasa
- Epuka kupeana mikono na kugusa sehemu ya mwili wako wakati wakuhudumia au kupika chakula

7.8. MUONGOZO KWA WAHUDUMU NA WAMILIKI WA SALUNI KUHUSU KUJIKINGA NA KUKINGA WATEJA DHIDI YA MAAMBUKIZI YA VIRUSI VYA CORONA

- Takasa chumba cha kutolea huduma kwa wateja kwa kutumia maji yenye dawa ili kuuwa.
- wadudu wote. Kila siku unapohudumia wateja. Vifaa vyote vya saloon vinatakiwa kuoshwa kwa sabuni na kutakaswa na dawa.
- Unatakiwa kunawa mikono kwa maji tiririka na sabuni kabla na baada ya kumhudumia mteja.
- Unatakiwa kuvaa glavu za mikono.
- Unapona unaumwa kikohozi, mafua makali, kichwa au uchovu wa mwili ni vizuri ukakaa nyumbani mpaka utakapopona ili ujiridhishe kama hujapata maambukizi ya virusi vya Corona.
- Hakikisha umbali kati ya mteja na mteja ni mita moja.
- Epuka kupeana mikono na wateja, kukumbatiana ili kuzuia maambukizi ya virusi vya Corona.
- Andaa bango/kipeperushi kinachoonesha taratibu za usafi katika kipindi hiki cha mlipuko wa virusi vya Corona.
- Hakikisha una maji tiririka na sabuni kwa wateja wanaongia katika saluni.

23

7.9. MUONGOZO WA NJIA ZA KUJIKINGA NA KUDHIBITI KUSAMBAA KWA MAAMBUKIZI YA VIRUSI VYA CORONA KWENYE USAFIRI WA UMMA

Muongozo kwa wamiliki wa vyombo vya usafiri kudhibiti kusambaa maambukizi ya virusi vya Corona

- Wamiliki wa vyombo vya usafiri wanatakiwa kupulizia dawa za kuuwa virusi vya Corona kwenye vyombo vya usafiri kila mwisho wa safari.
- Watu wote wanaongia vituo vikuu vya mabasi, train na malori wanatakiwa kunawa mikono kwa maji tiririka na sabuni.
- Kabla ya abiria kuingia ndani ya chombo cha usafiri, anawe mikono kwa maji tiririka na sabuni.
- Kila chombo cha usafiri kinatakiwa kuwa na kutakasa kitakasa mikono

- Wamiliki wa magari madogo taxi, uber, bajaji, bodaboda, wahakikishe kuwa wanakuwa na kitakasa mikono
- Idadi ya abiria inatakiwa ilingane na idadi ya viti vilivyomo kwenye vyombo vya usafiri ili kuzuia maambukizi ya virusi vya Corona.
- Elimu juu ya kujikinga na virusi vya Corona itolewe ndani ya vyombo vya usafiri kwa kutumia radio na runinga zilizopo kwenye vyombo hivyo.
- Abiria wasiingie na wasindikizaji ndani ya vituo vya usafiri wa mabasi na treni.

Muongozo kwa Dereva kudhibiti kusambaa maambukizi ya virusi vya Corona

- Kila dereva ahakikishe kuwa ananawa mikono na sabuni na maji tiririka kabla ya kuingia
- ndani ya chombo cha usafiri.
- Dereva anatakiwa kutopakia abiria kwenye gari la mizigo
- Dereva anatakiwa kuhakikisha idadi ya abiria kwenye chombo anachoendesha ilingane na idadi ya viti vilivyomo ndani ya chombo ili kuzuia msongamano wa watu
- Elimu juu ya kujikinga na virusi vya Corona itolewe ndani ya vyombo vya usafiri kwa kutumia radio na runinga zilizopo kwenye vyombo hivyo.



- Muongozo kwa abiria na wasafiri kudhibiti kusambaa maambukizi ya virusi vya Corona**
- katika vituo vya vyombo vya usafiri, wasafiri wanatakiwa kukaa umbali wa mita moja (hatua sita) kati ya mtu na mtu ili kuzuia maambukizi ya virusi vya Corona.
 - Abiria anapopiga chafya au kukohoa atumie kiwiko cha mkono kwa ndani ili kuzuia maambukizi.
 - Epuka kugusa macho, pua, au mdomo kabla ya kunawa mikono kwa maji tiririka na sabuni
 - Toa taarifa kuhusu afya unapona dalili za ugonjwa wa Corona au anapomuona mgonjwa mwenye dalili za Corona kituo cha afya au piga namba zifuatazo 199 anapokuwa safarini.

- Watu wote wanaotoka vituo vikuu vya mabasi na treni wanatakiwa kunawa mikono kwa maji tiririka na sabuni.

8.10. MUONGOZO KWA WAMILIKI WA VYOMBO VYA HABARI NA WAANDISHI WA HABARI KUHUSU KUDHIBITI KUSAMBAA KWA MAAMBUKIZI YA VIRUSI VYA CORONA

HABARI


Muongozo kwa wamiliki wa vyombo vya habari kudhibiti kusambaa kwa maambukizi ya virusi vya Corona

- Hakikisha vifaa vinavyotumika kwa ajili ya utangazaji wa habari hasa vipaza sauti vipo katika hali ya usalama na vipo katika idadi ya kutosha ili kuzingatia taratibu za usafi.
- Hakikisha wanahabari wako wamepata vifaa vya msingi na vya kutosha kama vile barakoa, vitakasa mikono, gloves za mikononi kabla ya kwende eneo la kazi kwa usalama wao na raia
- Hakikisha chombo chako kinashiriki kikamirifu kutoa elimu ya kukabiriana na ugonjwa wa Corona kwa kutumia wataalamu na taarifa rasmi kutoka wizara ya afya.

25

Muongozo kwa wamiliki wa vyombo vya habari kudhibiti kusambaa kwa maambukizi ya virusi vya Corona





- Tumia kipaza sauti Chenye mwongozo mmoja (directional microphones) ili kuepuka maambukizi ya virusi vya Corona
- Usitumie kipaza sauti cha kuvaa (clip microphone) wakati wa mahojiano ili kuepuka maambukizi ya virusi vya Corona kutoka mtu moja kwenda kwa mwingine
- Usitumie kipaza sauti kilichowekewa sponji ili kuepuka maambukizi ya virusi vya Corona
- Nawa mikono yako kila mara kwa sabuni na maji tiririka
- Tumia sanitizer kusafisha kipaza sauti (Microphone) kabla na baada ya kutumia kipaza sauti

- 
- Vaa gloves za mikononi, barakao, vazi la kitabibu (medical body suit) kila unapotembelea maeneo ya waathirika wa ugonjwa wa Corona kama vile karantini na kituo cha afya.
 - Zingatia umbali wa hatua moja mpaka tatu kwa unayemhoji.
 - Hakikisha watu wengine waliowazunguuka wamezingatia umbali wa hatua moja mpaka tatu kutoka mtu mmoja na mwingine.

7.11. MUONGOZO KUHUSU VIFO NA SHUGHURI ZA MAZISHI KIPINDI

HIKI CHA MLIPUKO WA UGONJWA WA CORONA **Muongozo kwa kifo**

kilichosababishwa na ugonjwa wa corona Mambo ya kuzingatia wakati wa mazishi:

- 
- 
- 
- 
- Usihifadhi mwili wa marehemu nyumbani, toa taarifa kituo cha kutolea huduma za afya kilichopo karibu
 - Usiuuguse wala kuosha mwili wa marehemu
 - Usisafirishe mwili wa marehemu
 - Maziko yataratibiwa na wataalamu wa afya ili kuepekua maambukizi

Muongozo kwa kifo cha kawaida kilichosababishwa na sababu nyingine wakati wa mlipuko wa Ugonjwa wa Corona:

Mambo ya kuzingatia wakati wa mazishi kipindi cha mlipuko wa ugonjwa wa CORONA: -

- Wajumbe wa kamati ya mazishi wanatakiwa kutumia vifaa kinga maalum kama vile buti, koti la plastiki, barakoa (mask), glavu na miwani ili kuzuia maambukizi
- Ndugu wa marhemu waelezwe taratibu za mazishi ya mgonjwa wa Corona ili kuzuia maambukizi
- Mtu mwenye umri unaozidi miaka 60 anapaswa kutokuhudumia mwili na kutohudhuria mazishi ya mgonjwa wa Corona.
- Kamati iandae sehemu maalumu ya mazishi iliyotengwa na serikali, jeneza/u-bao, kaburi na dawa ya kuulia wadudu.
- Mazishi yafanyike na watu wachache ili kuzuia maambukizi ya Corona
- Sehemu iliyotumika kuulaza mwili inatakiwa kutakaswa kwa dawa maalum ili kuzuia maambukizi
- Mwili uzikwe kwa kufuata taratibu na mwongozo wa kuzika mgonjwa wa maambukizi ya ugonjwa wa CORONA
- Ndugu wachache sana watashiriki mazishi ya marehemu kwa utaratibu watakaoelekezwa.
- Viongozi wa Dini watashirikishwa kumuomba marehemu kwa utaratibu watakaoelekezwa na kamati ya mazishi.

Jikinge, Wakinge Wengine
CORONA INAZUILIKA

Zaidi kuhusu Corona piga **199**

au piga ***199#**

Jifunze kupitia mfumo wa Whatsapp

0699 199 199



SURA 8

MIONGOZO KWA MAKUNDI MBALIMBALI KATIKA JAMII KUJIKINGA NA UGONJWA WA CORONA

8.1. UJUMBE KWA WAZAZI/WALEZI KUHUSU UGONJWA WA CORONA

- Pata taarifa sahihi kutoka vyanzo sahihi
- Waeleze watoto kuhusu ugonjwa wa Corona
- Waulize watoto ni kitu gani wanachokijua kuhusu Corona,
- Waeleze watoto kuhusu ugonjwa wa Corona, dalili, na jinsi ya kujikinga
- Waambie watoto watulie nyumbani
- Waeleze watoto wanawe mikono kwa maji tiririka na sabuni kila wakati
- Kuwa mfano kwa watoto jinsi ya kuzuia Corona kwa kufanya kwa vitendo
- Wakumbushe watoto wasisalimiane kwa mikono, wasikumbatiane, na wasitoke nyumbani bila ruhusa
- Waandalie watoto ratiba ya masomo na kazi za nyumbani kwa siku nzima na ufuatilie kazl ulizowapa ikiwa zimefanyika.
- Zuia watoto kuangalia vipindi visivyo na maadili kwa kufunga chaneli hizo
- Usiwaruhusu watoto kwenda sokoni na dukani ili kulinda afya zao
- Hakikisha usalama wa mtoto awapo nyumbani



8.2. MUONGOZO KWA MZAZI/MLEZI JINSI YA KUONGEA NA WATOTO KUHUSU UGONJWA WA CORONA

- Tafuta taarifa sahihi (kutoka wizara ya afya na WHO) na waeleze watoto
- Pangilia taarifa kuzingatia jinsi mtoto anavyozipokea, angalia kama taarifa nyingi au chache zinamuogopesha mtoto chagua zinazazo mfaa
- Elezea kuhusu ugonjwa kwa njia rafiki kwa mtoto - watoto wanaangalia namna unavyoelezea
- Muulize mtoto anafahamu nini, jibu maswali yake na sahihisha taarifa zisizo sahihi.
- Waondoe hofu na kuwahakikishia usalama mf. “Naelewa hii inaogopesha, tunachukua hatua kuhakikisha tupo salama na tumejiandaa vya kutosha”.
- Wakumbushe nini wanaweza kufanya - kuosha mikono vizuri na mara kwa mara, kukohoa na kupiga chafya kwenye kiwiko, kulala kwa wakati wa kutosha n.k
- Buni njia rafiki ya usafi, ifanye iwe ya kufurahisha! Imba nae wimbo anoupenda au mfano “happy birthday to you...”wakati akinawa mikono kwa sabuni na maji tiririka kwa angalau sekunde 20 au zaidi.

8.3. UJUMBE KWA WATOTO KUHUSU UGONJWA WA CORONA

- Jifunze kuhusu ugonjwa wa Corona.
- Angalia/sikiliza vipindi vinavyofundisha kuhusu kujikinga na Ugonjwa wa Corona.
- Nawa mikono kwa maji tiririka na sabuni mara kwa mara ili kujikinga na ugonjwa wa Corona.
- Epuka kukumbatiana na kusalimiana kwa mikono.
- Epuka kutoka nyumbani bila ruhusa ya wazazi.
- Mweleze/mkumbushe mzazi au mlezi wako kutengeneza ratiba ya masomo na kazi za nyumbani za kila siku.
- Toa taarifa kwa mzazi au mlezi unapoona dalili za ugonjwa wa Corona.
- Tumia sehemu ya ndani ya kiwiko cha mkono unapopiga chafya
- Wasaidie wadogo zako walioko nyumbani ili waweze kujikinga na ugonjwa wa

8.4. MUONGOZO KWA VIJANA KUHUSU KUJIKINGA NA UGONJWA WA CORONA

- Tafuta taarifa sahihi kutoka vyanzo sahihi
- Nawa mikono wakati mara kwa mara kwa maji tiririka na sabuni
- Epuka misongamano na safari zisizo za lazima hasa wakati huu wa mapumziko ili kujikinga na ugonjwa wa Corona
- Epuka kusalimiana kwa mikono na kukumbatiana
- Tumia muda huu wa mapumziko kujisomea nyumbani
- Toa taarifa kwenye kituo cha afya kupitia namba 199 unapoona mgonjwa mwenye dalili hatarishi
- Mweleze mzazi au mlezi kuhusu dalili yoyote ya tofauti juu ya afya yako

8.5. MWONGOZO KWA WAJAWAZITO

Iwapo ni mjamzito chukua hatua madhubuti kujinga na maambukizi ya ugonjwa wa Corona kuzingatia hatua zifuatazo:

- Nawa mikono kwa maji tiririka na sabuni mara kwa mara.
- Epuka misongamano, kaa mbali angalau mita 1 au 2 na mtu mwenye dalili za homa au kikohozi pamoja na mwenye historia ya kusafiri katika nchi zilizokumbwa na mlipuko wa ugonjwa huu.
- Epuka kusalimiana kwa kushikana mikono, kukumbatiana au kubusiana.
- Epuka kugusa macho, pua au mdomo.
- Epuka safari zisizo za lazima kwenda maeneo yaliyo athirika na inapolazimu kusafiri pata maelezo ya kitaalamu kabla ya kuondoka nchini.
- Funika mdomo na pua wakati wa kukohoa au kupiga chafya kwa kutumia sehemu ya nyuma ya kiwiko cha mkono
- Epuka kugusana na mgonjwa mwenye dalili za homa na kikohozi.
- Wahi kwenye kituo cha kutolea huduma za afya endapo utapata dalili za ugonjwa huu.

8.6. MWONGOZO KWA MAMA ANAYENYONYESHA MWENYE DALILI AU YTHIBITISHO WA KUAMBUKIZWA VIRUSI VYA KORONA

Zuia maambukizi ya ugonjwa wa Corona kutoka kwa mama anayenyonyesha kwenda kwa mtoto kwa kuzingatia yafuatayo: -

- Nawa mikono kwa maji tiririka na sabuni kabla ya kungusa mtoto wako
- Vaa barakoa wakati wa kunyonyesha na muda wote anapokuwa karibu na
- Nawa mikono yako kabla ya kugusa chupa ya kuhifadhia maziwa
- Iwapo utatumia pump ya kukamulia maziwa hakikisha uazingatia kanuni na taratibu za usafi. mtoto

30

Kumbuka;

- Maziwa ya mama hayana virusi vya Corona Covid 19

8.7. MUONGOZO KWA WA KUZINGATIA KWA WASAIDIZI WA NYUMBANI KATIKA KIPINDI CHA MLIPUKO WA CORONA

Mama/Baba muelimisha msaidizi wa ndani kuhusu kuzuia maambukizi ya Corona kwa kuzingatia yafuatayo: -

- Kunawa mikono kwa maji tiririka na sabuni kila mara anapotoka, anapoingia ndani na kabla ya kutoa huduma kwa wanafamilia/watoto.
- Kuepuka matembezi yasiyoukuwa ya lazima.

- Kuvaa barakoa anapomuhudumia mwanafamilia mwenye dalili za corona ambazo ni Kikohozi na mafua makali, Joto kali la mwili, Kichwa kuuma na Mwili kuchoka sehemu ya nyuma ya kiwiko cha mkono

8.8. MWONGOZO KWA WATU WENYE MAGONJWA YA KUDUMU KAMA KANSA, UGONJWA WA MOYO, KISUKARI, PUMU, VIRUSI VYA UKIMWI N.K.

Jikinge na maambukizi ya virusi vya Corona kwa:

- Nawa mikono yako kwa maji tiririka kwa sabuni
- Vaa barakoa unapokuwa kwenye mikusanyiko
- Epuka mikusanyiko na safari zisizo za lazima
- Usiache kutumia dawa ulizopewa na madaktari
- Hakikisha unatoa taarifa kituo cha afya unapohisi dalili zozote za kuzidiwa
- Hakikisha unatembea na dawa zako muda wowote

8.9. MUONGOZO KWA WATU WENYE ULEMAVU WA MIGUU NA MIKONO

Kwa mtu mwenye ulemavu:

- Vaa barakoa mara kwa mara unapokuwa na watu wengine au unapokuwa kwenye mikusanyiko wa watu
- Nawa mikono yako mara kwa mara kwa maji tiririka na sabuni
- Epuka mikusanyiko na safari zisizo za lazima
- Kaa umbali wa hatua tatu kutoka kwa mtu na mtu
- Epuka kugusa macho, pua na mdomo bila kunawa mikono

Kwa msaidizi wa mtu mwenye ulemavu wa miguu na mikono

- Nawa mikono yako mara kwa mara kwa maji tiririka na sabuni
- Vaa kikinga mkono (Glovi) kila unapomsaidia mwenye ulemavu wa miko
- Hakikisha unavaa barakoa kila unapomuhudumia mwenye ulemavu wa viungo

Jinsi Ya Kusaidia Wasioona Katika Kipindi Hiki Cha Mlipuko Wa Ugonjwa Wa Corona

- Mruhusu asiyeona akushike nyuma ya kiwiko cha mkono wakati anapohitaji msaada wa kusindikizwa au kuvuka barabara.

SURA YA 9

MWONGOZO WA KUTUNZA AFYA YA AKILI KIPINDI CHA MLIPUKO WA UGONJWA WA CORONA

9.1. UTANGULIZI

Mlipuko wa ugonjwa wa Corona 2019 (COVID19) unaweza kujenga hali wa mkazo na msongo wa mawazo kwa watu. Hisia za hofu na woga zinaweza kuzidi kiasi cha kawaida kwa baadhi ya watu. Ni muhimu kwa kila mwanajamii kujua namna ya kutuliza akili, kukabiliana na msongo wa mawazo ili kila mmoja wetu awe na afya njema ya mwili na akili na jamii yetu iendelee kuwa imara.

Mtu yoyote anaweza pata msongo wa akili lakini tafiti zinayonyesha atu walio kwenye hatari ya kuwa na msongo mkubwa kwenye afya yao ya akili ni pamoja na

- Wazee na watu wenye magonjwa mengine ya kudumu ambao wapo kwenye hatari ya kupata dalili mbaya za ugonjwa wa Corona
- Watoto
- Watu walio mstari wa mbele kukabiliana na ugonjwa wa Corona hasa wafanya-kazi wa afya kama madaktari, wauguzi, wafamasia na wataalamu wa maabara
- Watu wanaoishi na magonjwa ya akili

9.2. VIASHIRIA VYA MSONGO WA AKILI KUTOKANA NA MLIPUKO WA UGONJWA WA CORONA

- Hali ya hofu na woga kuhusu afya binafsi na afya za wale uwapendao
- Mabadiriko katika uwezo wa kupata usingizi unaweza kukosa usingizi au kulala sana tofauti na kawaida
- Kupata shida katika kukazia fikra au kutuliza akili
- Kuongezeka kwa dalili za maradhi mengine ya kimwili uliyonayo
- Baadhi huongeza matumizi ya vilevi kama pombe, sigara au madawa ya kulevya ili kupunguza msongo

9.3. UJUMBE MUHIMU KUZINGATIA ILI KUTUNZA UTULIVU WA AFYA YA AKILI KWA JAMII NZIMA

- Ugonjwa wa Corona COVID-19 unaathiri mataifa mengi na dunia nzima hivyo usiweke hali ya ubaguzi kuwa ugonjwa wa Corona COVID19 unaathiri watu wa rangi flani au asili fulani. Ugonjwa huu hauchagui rangi, dini wala kabila. Fuata kanuni za kujilinda ili uwe salama

- Kuwa na utu na heshima kwa watu walioambukizwa ugonjwa wa Corona. Watu walioambukizwa ugonjwa wa Corona sio wakosefu na hawajafanya makossa kuugua huu ugonjwa bali wanahitaji kupewa moyo na msaada
- Watu walioambukizwa ugonjwa wa Corona wengi hupona na kuendelea na shughuri zao. Jamii ijitahidi kutokuwawekea utambulisho wa kudumu kama ni wagonjwa wa Corona
- Jamii ijitahidi kupunguza kuangalia, kusikiliza habari za ugonjwa wa Corona kila saa maana huweza kujenga hofu na msongo wa mawazo. Wanajamii wanapohitaji taarifa kuhusu ugonjwa wa Corona wajitahidi kutafuta kutoka katika vyombo rasmi vinavyoaminika. Fuatilia habari kutoka vyombo vya wizara ya Afya ili kuepukana na taarifa za upotoshaji na zenye kutia hofu.
- Jilinde wewe na ilinde jamii yako kwa ujumla. Toa msaada kwa mwanajamii mwenzako inapobidi. Mlipuko wa Corona utadhibitiwa iwapo jamii itashirikiana kwa umoja

9.4. MAMBO YA KUZINGATIA KWA WATOA HUDUMA ZA AFYA KUTUNZA AFYA YA AKILI KIPINDI CHA MLIPUKO WA UGONJWA WA CORONA

- Jingatia kanuni za kutunza afya yako ya mwili na akili kwa kipindi hiki. Hakikisha unapata muda wa kupumzika baada ya masaa ya kazi, kula lishe bora, fanya mazoezi ya mwili. Epuka matumizi ya vilevi kama sigara, pombe au madawa ya kulevya ili kupunguza msongo wa mawazo
- Jipe mapumziko kufuatilia habari za mlipuko wa Corona mara kwa mara, fuatilia mara moja au mbili kwa siku kupitia taarifa za wizara ya afya
- Omba msaada wa kisaikolojia unapohisi umeelemewa na msongo wa akili
- Fanya kazi kulingana na masaa yako ya zamu, zamu ikiisha pata muda wa kupumzika na kujumuika na familia
- Jifunze kufanya kazi pamoja kama timu wakati wa kuhudumia wagonjwa

9.5. EPUKA UNYANYAPAA KWA WAHISIWA NA WAGONJWA WA CORONA

- Usimnyanyapae mhasiwa au mgonjwa wa Corona, msaidie kwa kutoa taarifa kwenye kituo cha kutolea huduma za afya kilicho karibu
- Muelimisha mhasiwa wa ugonjwa wa Corona, familia na jamii inayomzunguka jinsi ya kujikinga, unavyoambukizwa na kuwa ugonjwa unatibika endapo atawahi katika kituo cha kutolea huduma za afya.
- Usimnyanyapae mtu kwa kumdhania kuwa ni mgonjwa corona kwa ukabila, rangi, au utaifa.
- Jirani yako akipata maambukizi ya Corona, bado atabakia kuwa jirani, Rafiki na ndugu yako.
- Usimnyanyapae mtu aliyetoka kwenye karantine ya Corona, hana maambukizi.
- Usijinyanyapae, Ugonjwa wa corona sio mwisho wa Maisha, unapohisi dalili za corona wahi kituo cha kutolea huduma za afya kwa tiba sahihi.

Watoa Huduma za Afya

- Tunza usiri kuhusu mshukiwa au mgonjwa wa corona, toa unasihi kwa familia, mgonjwa wa Corona ili kuondoa hofu.
- Ongea kwa kubadilishana mawazo na familia jinsi ugonjwa unavyoenea, dalili na kujikinga.

SURA 10

USHAURI WA LISHE KWA WAGONJWA WA CORONA NA JAMII KWA UJUMLA

10.1. Utangulizi

Lishe bora na unywaji wa maji ya kutosha ni muhimu sana. Watu waokula mlo kamili huwa wana afya bora na huwa na mfumo kinga ulio madhubuti pia hupunguza uwezekano wa wa magonjwa wa kudumu na maambukizi. Unatakawa kula chakula bora kutoka shambani hasa vyakula visivyo vya viwanda. Unatakiwa kila siku upate vitamin, madini lishe, nyuzi lishe, protini na virutubisho vinasaidia mwili kuondoa sumu (antioxidants).

10.2. Kula chakula safi asilia ambacho hakijasindikwa kiwandani kila siku

Kula matunda, mboga za majani, maharagwe, karanga, nafaka hasa zisizokobolewa na vyakula kutoka kwa wanyama kama samaki, nyama, maziwa na mayai.

Kila siku, kula matunda sawa na ujazo wa vikombe viwili, mboga za majani sawa na ujazo wa vikombe viwili na nusu, gramu 180 za nafaka, gramu 160 za nyama na maharage. Unaweza kula nyama nyekundu mara 1 au 2 kwa wiki, na nyama nyeupe kama kuku mara 2 hadi 3 kwa wiki

10.3. Kunywa maji ya kutosha kila siku

Maji ni muhimu kwa uhai. Husafirisha virutubisho na kampundi muhimu kwenye damu, huratibu joto la mwili, husaidia kuondoa takamwili, husaidia kulainisha maungio ya viungo

Kunywa maji wastani wa glasi 8 hadi 10 kwa siku

Kwenye vinywaji maji ya kunywa ni chaguo sahihi lakini unaweza kutumia vinywa ji vingine kama juisi lakini dhibiti matumzi ya vinywaji vyenye sukari nyingi

MAJIBU YA MASWALI YANAYOULIZWA MARA KWA MARA

11.1. MASWALI KUHUSU UFAHAMU MSINGI KUHUSU UGONJWA WA UGONJWA WA CORONA

11.1.1. Virusi vya Corona ni nini?

JIBU: Virusi vya Corona ni familia kubwa ya virusi ambayo huweza kusababisha maradhi kwa binadamu na wanyama. Kwa binadamu; kuna aina kadhaa za virusi vya corona ambazo husababisha maambukizi ya njia ya hewa kuanzia mafua ya kati hadi magonjwa makali kama Ugonjwa wa corona wa MERS, SARS na sasa Ugonjwa wa Corona 2019.

MERS ni kifupi cha Middle East Respiratory Syndrome, huu ni mlipuko wa ugonjwa uliotokana na aina nyingine ya virusi vya corona mwaka 2012, katika nchi za Mashariki ya kati.

SARS ni kifupi cha Severe Acute Respiratory Syndrome, ni aina ya ugonjwa wa mlipiko uliosababishwa na aina nyingine ya virusi vya Corona na ilianza China mwaka 2002.

11.1.2. UGONJWA WA CORONA 2019 (COVID19) ni nini?

JIBU: Huu ni ugonjwa wa kuambukiza ambao umesababishwa na kirusi aina mpya cha corona. Aina hii ya kirusi na ugonjwa ulikuwa haujulikani ni mpya, ulianza jiji la Wuhan, China mwezi Disemba 2019

11.1.3. Je mtu anaweza kuambukizwa ugonjwa wa Corona kwa njia zipi?

JIBU: Ugonjwa wa Corona huenezwa kupitia majimaji yatokayo njia ya hewa wakati mtu mwenye ugonjwa huu anapokohoa au kupiga chafya. Njia nyingine ya maambukizi ni kwa kugusa majimaji yanayotoka puani (kamasii), kugusa vitambaa au nguo zilizotumiwa na mtu mwenye maambukizi ya ugonjwa huu au maeneo mengine yaliyoguswa na mtu mwenye Virusi vya ugonjwa huu.

11.1.4. Je ni mtu aina gani huambukizwa Zaidi na virusi vya Corona?

Virusi vya ugonjwa wa Corona huweza kuambukiza mtu yeyote asiyefuatisha njia sahihi za usafi wake na njia za kujikinga zinazoshauriwa na wataalam anaweza pata maambukizi ya Corona.

11.1.5. Virusi vinawesha ishi kwenye mazingira kwa muda gani?

JIBU: Tafiti za awali zinaanza kuonyesha kuwa virusi vya Corona COVID19 huweza kuishi kwenye nyuso za vitu na mazingira kwa masaa kadhaa hadi siku. Utofauti wa muda hutegemea na hali tofauti za kimazingira kama aina ya kitu, halijoto ya mahali au unyevunyevu.

Iwapo unahisi vitu flani vimegusa virusi vya Corona, unaweza takasa kutumia vitakasaji kama dettol. Nawa mikono kwa maji na sabuni

11.2. MASWALI KUHUSU NJIA ZA KUJIKINGA NA KUDHIBITI MAAMBUKIZI YA VIRUSI VYA CORONA

11.2.1. Je mtu anaweza kujikinga vipi asipate maambukizi ya ugonjwa wa Corona?

JIBU: Ili kujikinga na ugonjwa huu, zingatia hatua zifuatazo:

- Nawa mikono kwa maji tiririka na sabuni mara kwa mara.
- Epuka misongamano, kaa mbali angalau mita 1 au 2 na mtu mwenye dalili za homa au kikohozi pamoja na mwenye historia ya kusafiri katika nchi zilizokumbwa na mlipuko wa ugonjwa huu.
- Epuka kusalimiana kwa kushikana mikono, kukumbatiana au kubusiana.
- Epuka kugusa macho, pua au mdomo.
- Epuka safari zisizo za lazima kwenda maeneo yaliyo athirika na inapolazimu kusafiri pata maelezo ya kitaalamu kabla ya kuondoka nchini.
- Funika mdomo na pua wakati wa kukohoa au kupiga chafya kwa kwa kutumia sehemu ya nyuma ya kiwiko cha mkono
- Epuka kugusana na mgonjwa mwenye dalili za homa na kikohozi.
- Wahi kwenye kituo cha kutolea huduma za afya endapo utapata dalili za ugonjwa huu.
- Toa taarifa ya uwepo wa mtu mwenye dalili zinazohisiwa kuwa za ugonjwa huu kwenye kituo cha huduma za afya kilicho karibu nawe.



11.2.2. Je nitumie nini kutakasa mikono ili kujikinga na maambukizi ya virusi vya Corona?

JIBU: Namna rahisi ya kutakasa mikono ni kwa kutumia maji na sabuni. Kitakasa mikono ni mbadala pale ambapo hakuna urahisii wa kupata maji na sabuni, na inakuwa na viua sumu kama ethanol 60% Ni muhimu kufahamu kuwa haitakiwi kunawa maji peke yake bila sabuni kwa sababu maji peke yake hayaondoi wala kuuu vimelea vya magonjwa ikiwemo virusi vya Corona.

11.2.3. Je kunawa mikono kwa sabuni ya kipande na maji yanayotiririka ni fanisi katika kuzuia kusambaa kwa maambukizi ya Virusi vya Corona?

JIBU: Unapotumia Sabuni ya aina yoyote, ya maji, unga, kipande nk kusafisha mikono na maji yanayotiririka ufanisi ni sawa. Sabuni aina zote zina uwezo sawa wa kuondoa virusi vya Corona kwenye mikono.

Tumia sabuni yoyote ambayo una uwezo wa kuipata.

11.2.4. Je kuvaa gloves inasaidia kuingia korona na je wananchi wavae aina gani za mask.

JIBU: Gloves zinatumiwa kwa watoa huduma tu, wanaotoa huduma kwa wagonjwa. Kuvaa gloves bila kufuata kanuni za uvaaji gloves pamoja na utekekezaji wa gloves zilizotumka huweza kuchangia kusambaa kwa maambukizi pia mtu aliyevaa gloves ni rahisi kugusa usoni, mdomoni na puani. Pia mtu aliyevaa gloves hawezi kutakasa mikono vizuri hivyo kuchangia kusambaza vimelea vya magonjwa

8.2.5. Kwanini wageni wanaoingia ndani ya Tanzania kutoka mataifa ya nje hawanyunyiziwi dawa kama inavyofanyika nchi nyingine?

JIBU: Hakuna ushahidi wowote unaonyesha kuwa kunyunyuzia dawa kunasaidia kuingia au kuuu virusi vya Corona, virusi vya corona vinaambukizwa kwa njia ya majimaji yanayotoka kwa mtu mwenye virusi pindi anavyokohoa au kupiga chafya.

Shirika la Afya Ulimwenguni halipendekezi njia ya kunyunyizi

11.2.6. Je, ni salama kupokea barua, kifurushi au mzigo kutoka nchi zenye mlipuko wa ugonjwa huu?

JIBU: Ndiyo ni salama. Mtu hawezi kuambukizwa virusi vya Corona kwa njia ya kupokea barua, vifurushi au mzigo kutoka nchi zilizokumbwa na ugonjwa huo. Virusi vya Corona haviishi kwa muda mrefu kwenye vitu kama barua, vifurushi au mizigo

11.2.7. Je, ni salama kupanda daladala au mabasi kipindi hiki cha mlipuko wa ugonjwa wa corona?

JIBU: Inashauriwa kuepuka mikusanyiko na safari zisizo za lazima, inapokubidi kusafiri zingatia umbali wa mita moja au hatua tatu kati ya mtu na mtu

11.2.8. Peni (Kalamu) kwenye maeneo Kama bank au hospital haziwezi kusababisha Corona?

JIBU: Zinaweza kusababisha Corona kwa sababu wale wadudu wa ugonjwa wa Corona wana uwezo wa kukaa nje ya mwili wa binadamu kwa muda wa masaa kadhaa hadi siku, inategema hali ya hewa bila kufa.

11.2.9. Je ni kwa sababu gani wanafunzi wamefunga shule kipindi hiki cha mlipuko wa ugonjwa wa Corona?

JIBU: Wanafunzi wamefunga shule ili kudhibiti kusambaa kwa maambukizi ya ugonjwa wa Corona. Maambukizi ya Corona ni rahisi Zaidi kwenye msongamano na hasa watu wakiwa wanakaa karibu sana chini ya mita 1. Mazingira ya shule yanafanya watoto wachangamane sana. Aidha, watoto wanakuwa na wazazi na mzingira tofauti tofauti na hivyo mmoja wao akiwa anamwma ni rahisi kuambukiza wengine

11.2.10. Tufanye nini kwenye misongamano ya watu?

JIBU: Epuka msongamano usio wa lazima. Inapolazimu kukutana na watu wengine, wakati wote mkiwa pamoja, msikae karibu karibu jitengeni umbali kati ya mtu angalau mita moja. Kama ukipiga chafya au kukohoa, basi funika mdomo na pua kwa kuzuia kwenye mkunjo wa ndani wa kiwiko chako.

11.2.11. Je mtu aliyefariki kutokana na ugonjwa wa corona anazikwa au anachomwa moto?

JIBU: Hakuna ushahidi kuwa mwili wa mgonjwa wa Corona unaweza bado kueneza maambukizi baada ya masaa mawili. Usihifadhi mwili wa marehemu nyumbani, toa taarifa kituo cha kutolea huduma za afya kilichopo karibu. Pia Usiuuguse wala kuosha mwili wa marehemu, Maziko yataratibiwa na wataalamu wa afya ili kuepuka maambukizi.

Mwongozo wa utaratibu wa mazishi umetolewa na utaweza kuupata kwa wahudumu wa Afya na ungozi wa jamii.

11.3. Maswali Kuhusu Njia Za Kusambaa Kwa Maambukizi Ya Ugonjwa Wa Corona

11.3.1. Je kuchangia vifaa vya kunywea pombe za kisasa na kienyeji kunachangia kusambaa kwa maambukizi ya virusi vya Corona?

JIBU: Ndio, endapo mmoja wao atakuwa na maambukizi ya corona kupitia majimaji kutoka mdomoni kwake wataweza kupata maambukizi ya corona.

11.3.2. Je kuchangia sigara huongeza hatari ya kupata maambukizi ya virusi vya Corona?

JIBU: Ndio, endapo mvutaji wa sigara mmojawapo amepata maambukizi kupitia majimaji kutoka mdomoni kwake wataweza kupata maambukizi ya corona.

11.3.3. Je Kufanya mapenzi ni chanzo cha kuambukizwa ugonjwa wa Corona?

JIBU: Kufanya mapenzi si chanzo cha Corona, ila kufanya mapenzi na mtu mwenye maambukizi ya Corona huongeza hatari zaidi ya kupata maambukizi ya virusi vya Corona endapo utapata majimaji yaliyobeba virusi vya Corona kutoka kwenye njia ya hewa ya mwenza wako.

11.3.4. Je chanzo cha ugonjwa wa Corona ni wanyama?

JIBU: Kwa sasa hakuna hitimisho la tafiti na shahidi za kisayansi kuhusu chanzo cha ugonjwa wa Corona. Ila tafiti za awali zina nadharia kuwa ugonjwa ulitoka kwa Wanyama na kuanza kushambulia binadamu kutokana na matumizi ya nyama za Wanyama pori kama vile kakakuona na popo.

11.4. Maswali Kuhusu Matibabu Na Tiba Ya Ugonjwa Wa Corona

11.4.1. Je kuna chanjo ya kukinga watu dhidi ya maambukizi ya virusi vya Corona?

JIBU: Mpaka sasa Corona haina chanjo, ila wataalamu wanaendelea na utafiti wa uwezekano wa Chanjo

MUHIMU: Wizara ya afya inaendelea kufanyia kazi tafiti na shahidi mpya za kisayansi kadri zinavyotoka na kuwapatia wananchi maelekezo endelea kufuatilia

11.4.2. Kama hakuna dawa wala tiba ya korona kwanini na ni kwa jinsi gani wagonjwa wanapona?

JIBU: Mwili wa binadamu umejengewa nguvu ya kuweza kupigana na magonjwa ya kuambukiza kama Corona. Nguvu hii huwa inapungua kwa wazee na watu wenye upungufu wa kinga mwilini kwa sababu yoyote ile. Ndo maana ugonjwa unakuwa mkali Zaidi kwa kundi hilo.

Wataalamu pia bado wanaendelea na uchunguzi kutafuta matibabu yaliyopo kwa sasa ni kutibu dalili tu ambazo zinaletwa na ugonjwa huu ili kuweza kuleta nafuu haraka na kupunguza vifo.

11.4.3. Je limao na machungwa yanatibu korona?

JIBU: Limao na machungwa havitibu Corona. Ila huwa kama ilivyo viinilishie vingine, huwa inabeba vitamin ambazo zinasadia kuimarisha njia ya hewa, kwa hiyo kusaidia zaidi vinapoliwa kabla ya kupata ugonjwa.

11.5. Majibu Ya Maswali Kuhusu Upimaji Wa Maambukizi Ya Virusi Vya Corona

11.5.1. Kwanini serikali isipime watu wote kutoka mikoa yote yenye mafua makali ili kujua chanzo cha mafua hayo.

JIBU: Kwa kawaida vipimo vya maabara vinafanywa kwa miongozo na taratibu maalum za kitalamu ambazo hufuatwa na kuamua nani achukuliwe sampuli kwa ajili ya vipimo kwa sababu majibu yatakayopatikana yasaaidie kuamua matibabu ya mgonjwa. Ikumbukwe kwamba ingawa mafua makali ni dalili majowapo ya ugonjwa wa COVID-19 si kila mwenye mafua makali ana ugonjwa huu.

11.5.2. Kwanini serikali isiwapime watu wote wanaoingia nchini?

JIBU: Kuna aina mbalimbali za vipimo, kwanza kabisa wageni wote wanaoingia nchini hupimwa joto la mwili na pia hujaza dodoso la uchunguzi - kwa lugha ya kitaalum huitwa “clinical and epidemiological diagnosis including temperature scanning and screening questionnaire”.

- ▶ Lengo lake ni kufanya utambuzi kabla ya kuchukua sampuli za wenye uwezekano mkubwa wa maambukizi ili vipimo vya maabara vitoe majibu yanayoakisi hali halisi ya mhisiwa.
- ▶ Virusi vya Corona vinaanza kutambuliwa detected baada ya siku tatu hadi saba (hali hii inatofautiana kati ya mtu na mtu kutokana na sababu mbalimbali za kisayansi)
- ▶ Utambuzi wa vimelea vya magonjwa unategemea wingi wake “virus concentrations” kwenye sampuli na aina ya kipimo “laboratory technique” kinachotumika kupima. Kipimo kinachotumika nchini Tanzania kwa sasa ni kipimo cha vinasaba “real-time RT-PCR” ambacho kina uwezo mkubwa kiasi kwamba kuna vimelea kwenye sampuli vinaweza kutambulika.

11.5.3. Kigezo gani kikubwa kinachukuliwa kwa ajili ya kupima sample?

JIBU: Kama mhisiwa ameonyesha “dalili” zinazofanana na kukidhi viashiria vya ugonjwa “standard case definition” ambavyo ni pamoja na homa kali, mafua, kupumua kwa taabu, kichwa kuuma, mwili kuchoka na kuwa na maumivu, kutembelea au kuishi nchi ambazo zina mlipuko wa ugonjwa wa Corona COVID-19, kuwa na historia ya kukutana, kugusana mtu mwenye maambukizi ya ugonjwa wa Corona yaliyothibitishwa.

11.5.1. Sampuli gani zinachukuliwa kwa ajili ya kufanya vipimo na kwanini?

JIBU: Upimaji wa virusi vya Corona huchukua sampuli za eneo la ndani Zaidi ya pua, kinywani na kwenye koo. Hii ni kwa sababu kiasi kikubwa cha vimelea hupatikana katika maeneo hayo, ambayo ni sehemu ya ndani ya pua na mdomoni baada ya shina la ulimi kwa sababu hiki kirusi huambukiza mfumo wa hewa au wa upumuaji.

11.5.2. Kwa nini vipimo visipatikane maeneo yote kwanini maabara kuu ya taifa?

JIBU: Kwa kuwa kipimo kinachotumika kupima COVID-19 ni “real-time RT-PCR” na hakipatikani kwenye maabara nyingi, pamoja na hivyo vitendanishi “reagents” vya kipimo hiki havipatikani sokoni kirahisi kwa sababu vimeanza kutengenezwa baada ya mlipuko huu na hazikua zikitumika kabla imelazisha serikali kutumia maabara ya taifa tu kwa sasa. Na hata hivyo Shirika la Afya Duniani (WHO) linaelekeza na kutambua maabara ambazo zinaweza na zinaruhusiwa “National Influenza Centres-NIC” kupima vimelea vya kundi/jamii hii “respiratory viruses” Note, maabara zingine zinaweza kupima zikiongezewa uwezo wake na Wizara ya Afya ikishirikiana na WHO na kuthibithishwa na kupewa ruhusa na Serikali.

8.5.3. Kipimo kinaangalia nini?

JIBU: Kipimo kinaangalia sehemu maalumu “gene” ya kimelea ambayo inakitofautisha na vimelea vingine hasa vile vinavyoambukiza mfumo wa hewa/upumuaji, sehemu hii inapatikana kwenye vinasaba vya kimelea “RNA”..

8.6. Maswali Kuhusu Ugonjwa Wa Corona Na Kinamama Wajawazito

8.6.1. Je kinamama wajawazito wapo katika hatari Zaidi ya kuambukizwa ugonjwa wa Corona kuliko makundi mengine ya watu?

JIBU: Matokeo ya awali ya tafiti za kitaalamu kuhusu ugonjwa wa Corona yanaonyesha kuwa kinamama wajawazito hawapo katika hatari Zaidi kuambukizwa ugonjwa wa Corona kuliko makundi mengine katika jamii. Uwezekano wa mama mjamzito kuambukizwa ugonjwa wa Corona upo sawa sawa na mtu mwingine lakini kutokana na mabadiriko ya utendaji kazi wa mfumo kinga wa mama mjamzito, Mama mjamzito yupo katika hatari ya kupata dalili mbaya za ugonjwa wa Corona ukilinganisha na watu wengine.

MUHIMU: Wizara ya afya inaendelea kufanyia kazi tafiti na shahidi mpya za kisayansi kadri zinavyotoka na kuwapatia wananchi endelea kufuatilia

44

11.6.2. Mimi ni mjamzito nifanye nini kujikinga nisipate maambukizi ya Ugonjwa wa Corona?

JIBU: Iwapo ni mjamzito chukua hatua madhubuti kujinga na maambukizi ya ugonjwa wa Corona kuzingatia hatua zifuatazo:

Nawa mikono kwa maji tiririka na sabuni mara kwa mara.

Epuka misongamano, kaa mbali angalau mita 1 au 2 na mtu mwenye dalili za homa au kikohozi pamoja na mwenye historia ya kusafiri katika nchi zilizokumbwa na mlipuko wa ugonjwa huu.

Epuka kusalimiana kwa kushikana mikono, kukumbatiana au kubusiana.

Epuka kugusa macho, pua au mdomo.

Epuka safari zisizo za lazima kwenda maeneo yaliyo athirika na inapolazimu kusafiri pata maelezo ya kitaalamu kabla ya kuondoka nchini.

Funika mdomo na pua wakati wa kukohoa au kupiga chafya kwa kwa kutumia sehemu ya nyuma ya kiwiko cha mkono

Epuka kugusana na mgonjwa mwenye dalili za homa na kikohozi.

Wahi kwenye kituo cha kutolea huduma za afya endapo utapata dalili za ugonjwa huu.

11.6.3. Je mama mjamzito mwenye maambukizi ya Ugonjwa wa Corona anaweza kumuambukiza mtoto wake aliye tumboni?

JIBU: Tafiti na shahidi za kisayansi zilizopo mpaka sasa hazijaonyesha uwezekano wa mtoto aliye tumboni kuambukizwa virusi vya Corona na mama yake wakati wa ujauzito au kujifungua. Hadi sasa virusi vya corona havijapatikana kwenye maji ya amnioni au maziwa ya mama

MUHIMU: Wizara ya afya inaendelea kufanyia kazi tafiti na shahidi mpya za kisayansi kadri zinavyotoka na kuwapatia wananchi endelea kufuatilia

11.6.4. Je ni lazima kwa mama mwenye maambukizi ya Corona kujifungua kwa njia ya upasuaji?

JIBU: Hapana. Wizara ya afya inashauri njia ya kujifungua kwa upasuaji itumike pale tu ambapo inahitajika kulingana na miongozo ya utoaji tiba ya kujifungua

11.6.5. Je mama mwenye maambukizi ya ugonjwa wa Corona anapojifungua anaruhusiwa kumgusa mtoto wake?

JIBU: Ndio. Mama anapomgusa mtoto na kumnyonyesha muda mfupi baada ya kujifungua husaidia kujenga afya ya mtoto. Mama anapojifungua anatakiwa kabla ya kumgusa mtoto asaidiwe nyenzo za kudhibiti maambukizi kwa mtoto kwa;

Kunawa mikono kwa maji yanayotiririka na sabuni kabla na baada ya kumgusa mtoto

Kuvaa barakoa

Kumweka mtoto kifuani ili anyonye



Jikinge, Wakinge Wengine CORONA INAZUILIKA



Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii,
Jinsia, Wazee na Watoto
Mji wa Serikali Mtumba
S.L.P 743, Dodoma
SIMU: +255-22-2342000/5
Barua Pepe: ps@afya.go.tz
Web: www.moh.go.tz