

# MAELEZO YA VIRUSI VYA KORONA

Je, una maswali? Piga simu kwa 2-1-1

Ili upate maelezo mapya zaidi, tembelea [multco.us/covid19](http://multco.us/covid19).

## “VIRUSI VIPYA VYA KORONA” NI NINI?

SARS-CoV-2 ni virusi vipya vya korona. Ugonjwa unaosababishwa na virusi hivi umeitwa ugonjwa wa virusi vya korona 2019 au COVID-19. Dalili za COVID-19 ni pamoja na homa, kikohozi na matatizo ya kupumua. Watu wengi hupata nafuu wakiwa nyumbani, lakini vinaweza kusababisha kuumwa sana na nimonia kwa baadhi ya watu.



Homa



Kikohozi



Matatizo ya kupumua

## NI NANI ALIYE KATIKA HATARI KUBWA?



- Wazee (walio na umri unaozidi miaka 65)
- Watu walio na hali sugu hatari za kimatibabu kama vile ugonjwa wa moyo, ugonjwa wa mapafu, mifumo hafifu ya kinga na kisukari
- Wajawazito

## VINASAMBAA KWA NJIA GANI?

Virusi husambaa wakati ambapo mtu aliyeathiriwa na virusi anakohoa au kupiga chafya akiwa karibu na mtu mwingine. Mtu aliye na virusi ana uwezekano zaidi wa kusambaza viini kwa watu wengine wakati wanapokuwa na dalili kama vile za kikohozi. Funika pua na mdomo wako ukitumia karatasi shashi au mkono wa shati lako ukikohoa au kupiga chafya.



## TUNAWEZA KUDUMISHA AFYA YETU KWA NJIA GANI?

- **OSHA MIKONO YAKO** mara kwa mara ukitumia sababu na maji.
- **USIGUSE USO** au kula kwa mikono ambayo haijaoshwa.
- **SALIA NYUMBANI NA UEPUKE MAKUNDI MAKUBWA** na sehemu za umma zilizo na watu wengi.
- **JARIBU KUWA UMBALI** wa miguu 6 (hatua 2 kubwa) kati yako na watu wengine hasa iwapo uko katika hatari kubwa ya kuambukizwa.
- **SAFISHA NA UUE VIINI** kwenye sehemu zinazoguswa mara kwa mara nyumbani kwako.
- **TENGENEZA MPANGO WA KAZI.** Fahamu sera za ruhusa ya ugonjwa na za kufanya kazi kwa njia ya simu za mwajiri wako ili uweze kusalia nyumbani panapohitajika.
- **TENGENEZA MPANGO WA HUDUMA ZA WATOTO.**
- **HAKIKISHA KUWA UNA CHAKULA NA DAWA** unazohitaji ili usalie nyumbani.
- **PIGA SIMU AU UTUME UJUMBE** ili umjulie hali jirani yeyote ambaye huenda anahitaji usaidizi wa ziada, kama vile wazee wanaoishi peke yao.