

# KUKABILIANA NA UGONJWA WA MSIMU

**Maambukizi ya COVID, mafua na RSV** yanaenea. Hatua ambazo tumekuwa tukichukua wakati wa janga bado ni kinga yetu bora dhidi ya magonjwa haya.

## Kuzuia Ugonjwa kila siku

- Kaa nyumbani ukiwa mgonjwa. Epuka kuwa karibu na wagonjwa.
- Fuatilia dalili, hasa ikiwa umekuwa karibu na mtu ambaye ni mgonjwa.
- Nawa mikono mara kwa mara.
- Safisha na kuuu vijidudu kwenye sehemu zinazoguswa sana, kama vile vishikio vya milango, simu na viungambali vya runinga.
- Pata kupimwa ikiwa una dalili za COVID-19.
- Pata sindano ya mafua kila mwaka, na sindano na kinga ya ziada ya COVID-19 kama inavyopendekezwa.



## Majira ya Ugonjwa wa Kupumua

Hatua nyingine zinaweza kusaidia kuwatunza watoto shuleni, kuzuia kukosa kazi au mikusanyiko, na kufanya hospitali zetu zitoe huduma vizuri:



- Vaa barakoa ndani ya nyumba au katika umati wa watu.
- Chelewesha ziara za watu walio katika hatari kubwa ya ugonjwa mbaya, au ongeza ulinzi zaidi kama vile barakoa na kukaa mbali kimwili unapokuwa karibu nao.
- Fanya mikusanyiko midogo, ya nje.
- Fungua madirisha na milango kwa uingizaji hewa bora.

	COVID	FLU	RSV
Unaenea kwa urahisi kupitia hewa	✓		
Huenea kupitia matone ya kamasi kutoka pua au mdomo wa mtu	✓	✓	✓
Unaweza kuishi kwenye sehemu ngumu na laini na kuenea kwa kugusa sehemu hizi		✓	✓
Chanjo inapatikana	✓	✓	
Unaweza kuwa <b>hatari zaidi</b> kwa wajawazito, wazee, na watu wenye <b>kinga dhaifu</b>	✓	✓	✓
<b>Unaweza kuwa hatari kubwa kwa watoto wachanga na watoto</b>		✓	✓

## Ikiwa uko katika hatari kubwa ya kupata COVID-19, mafua au RSV

Kuwa katika mawasiliano na mtoa huduma wako. Ikiwa huna mtoa huduma, piga simu 211 kwa msaada wa kupata mtoa huduma. Mtoa huduma wako anaweza kupendekeza kwamba uvae barakoa au kuchukua tahadhari nyingine. Ukiugua, anaweza kukusaidia kuamua ikiwa unahitaji kupimwa au kupata matibabu.

**Tazama upande mwingine ili kujua nini cha kufanya ikiwa utaugua.**

## Ukiugua

Watu wengi huona magonjwa haya ya kupumua peke yao. Kaa nyumbani na ufanye vitu ambavyo kwa kawaida wewe hufanya ili kujisikia vizuri: lala, pumzika, kunywa viowevu vingi.

### Piga 911 ikiwa wewe au mtoto wako ana dalili hizi kali:

- Kupumua kwa shida
- Maumivu au shinikizo kwenye kifua au tumbo
- Kushindwa kunywa au kuhifadhi maji
- Kuanza kuchanganyikiwa au kushindwa kuamka
- Midomo au uso wa rangi ya samawati au kijivu

### Ikiwa wewe ni mgonjwa, lakini lazima uwe karibu na wengine

- Vaa barakoa inayokutosha vizuri juu ya pua na mdomo wako.
- Nawa mikono yako mara kwa mara, hasa baada ya kutoa kamasi kwenye pua yako.
- Funika kikohozi chako kwa karatasi shashi au kitambaa chako.
- Kaa mbali na wengine ikiwa unaweza.
- Boresha uingizaji hewa wa chumba karibu na wengine, kwa mfano kwa kufungua dirisha.



### Ni wakati gani unaweza kuwa karibu na wengine?

Watu kwa ujumla wanaweza kurudi kazini, shuleni, na shughuli nyingine wakati:

- Wamekuwa bila homa kwa angalau saa 24 bila kutumia dawa za kupunguza homa, na
- Dalili zao ni dhahiri bora, **na**
- Wanakula na kunywa vizuri, **na**
- Kamasi na kikohozi chao kimepungua kiasi kwamba wanaweza kushiriki katika shughuli **na** kudumisha mikono yao kuwa safi.

**Zingatia kuvaa barakoa karibu na wengine hadi kamasi na kikohozi chako vimeisha.**