



## Habari kwa watu waliowasiliana karibu na kesi iliyothibitishwa

Umetambuliwa kuwa uliwasiliana sana na mtu aliyegunduliwa na ugonjwa wa Corona (COVID-19). Mtu kutoka kitengo chako cha afya cha umma atawasiliana nawe kila siku wakati uko hatarini ya kuambukizwa ili kukuangalia kwa dalili. Lazima ujitenge katika nyumba yako kwa siku 14 baada ya kuwasiliana mara ya mwisho na kesi aliyethibitishwa. Tafadhali soma habari hii kwa uangalifu.

## Je! Kujitenga ndani ya nyumba yako kunamaanisha nini?

Watu ambao wameshauriliwa kujitenga wanapaswa kutohudhuria maeneo ya umma, haswa kazini, shuleni, utunzaji wa watoto au chuo kikuu. Ni watu tu ambao kawaida wanaishi katika kaya wanapaswa kuwepo nyumbani. Usiruhusu wageni kuingia nyumbani. Hakuna haja ya kuvaa vinyago nyumbani. Inapowezekana, omba wengine kama marafiki au familia, ambao hawahitajika kutengwa, kupata chakula au mahitaji mengine kwako. Ikiwa ni lazima utoke nyumbani, kama vile kupata huduma ya matibabu, vaa kinyago cha upasuaji kama unayo.

## Virusi vya Corona na COVID-19 ni nini?

Virusi vya Corona vinaweza kusababisha binadamu na wanyama kuumwa. Virusi vya Corona vingine vinaweza kusababisha magonjwa yanayofanana na mafua ya kawaida na vingine vinasababisha magonjwa mazito, pamoja na Ugonjwa Mzito Mkali wa Pumua (SARS) na Ugonjwa wa Pumua wa Mashariki ya Kati (MERS). Virusi vya Corona hivi mpya (unaoitwa SARS-COV-2) vilitoka katika Mkoa wa Hubei, Uchina. Virusi hivi vinasababisha ugonjwa wa corona 2019, unaoitwa kawaida kuwa COVID-19.

## Maambukizi yanasambaa jinsi gani?

Maambukizi yana uwezekano mkubwa wa kueneza kutoka kwa mtu-kwa-mtu kupitia:

- mawasiliano wa karibu na mtu wakati anapoweza kusambaa au katika masaa 24 kabla ya dalili zake kuonekana.
- mawasiliano ya karibu na mtu ambaye ana maambukizi yaliyothibitishwa ambaye hukohoa au kupiga chafya, au
- kugusa vitu au nyuso (kama vile vipete vya milango au meza) zilizochafuliwa kwa kamasi/ute wenye virusi kutoka kikohozi au chafya kwa mtu ambaye ana maambukizi yaliyothibitishwa, kisha kugusa mdomo wako au uso wako.

Maambukizi mengi huambukizwa tu na watu wakati wana dalili. Hizi zinaweza kuwemo homa, kikohozi, maumivu ya koo, uchovu na upungufu wa pumzi.

Watu waliowasiliana karibu na mtu aliye na maambukizi yaliyothibitishwa (kama vile watu wanaokaa katika nyumba moja au kushiriki nafasi iliyofungwa kwa muda mrefu) wana hatarini ya kuambukizwa.

## Mtu anaweza kuenezea maambukizi kwa watu wengine kwa muda gani?

Urefu wa muda ambao mtu anaweza kuambukiza, yaani, unaweza kusambaa maambukizi kwa wengine, bado haujulikana. Walakini, kuna ushahidi unaoibuka wa maambukizi bila dalili au yenye dalili kidogo na maambukizi ya kabla kuonyesha dalili. Inawezekana mtu anaweza kueneza maambukizi kabla ya wakati wa kwanza kuonyesha dalili hadi siku moja baada ya dalili kusitisha.

## Nani ana hatari kubwa ya kuumwa vibaya?

Watu wengine walioambukizwa wanaweza kutoumwa kabisa, wengine watapata dalili kidogo ndipo watapona kwa urahisi, na wengine wanaweza kuumwa sana, haraka sana. Kutoka kwa uzoefu wa zamani na magonjwa mengine ya corona, watu walio katika hatari kubwa ya kuumwa sana ni:

- watu wenye kinga ya mwili iliyoathirika (k.m. saratani)
- wazee
- Watu wa Asili na Visiwa vya Torres Strait, kwani wana viwango vya juu vya magonjwa sugu
- watu wanaogunduliwa na ugonjwa suga
- watoto na watoto wachanga sana \*
- watu katika makazi ya kikundi
- watu katika vituo vya kufungwa.

\*Kwa wakati huu hatari kwa watoto na watoto wachanga, na jinsi watoto wanavyochangia katika maambukizi ya COVID-19, haijulikani wazi. Walakini, kuna mpaka sasa kiwango kidogo cha kesi za COVID-19 zilizothibitishwa miongoni mwa watoto, kulingana na idadi kubwa ya jamaa.

## Je! Nifanye nini ikiwa napata dalili?

Ikiwa unapata dalili (homa, kikohozi, maumivu ya koo, uchovu au upungufu wa pumzi) katika siku 14 za mawasiliano ya mwisho na kesi aliyethibitishwa, unapaswa kupanga kumwona daktari wako kwa mkadirio wa haraka.

Unapaswa kupigia simu kliniki ya afya au hospitali kabla ya kufika na uwaambie historia yako ya kusafiri au kwamba umewasiliana na kesi anayewezakana kuwa ya virusi vya corona. Lazima ujitenge pale nyumbani kwako, hoteli au mahali pa utunzaji wa afya mpaka mamlaka ya afya ya umma ikakuambia kuwa ni salama kwako kurudi kwenye shughuli zako za kawaida.

## Maambukizi yanatibiwa jinsi gani?

Hakuna matibabu maalum kwa virusi vya corona. Dawa za viuadudu hazifanyi kazi kupinga virusi. Dalili nyingi zinaweza kutibiwa kwa msaada wa utunzaji wa kimatibabu.

## Jinsi gani tunavyoweza kusaidia kuzuia kuenea coronavirusi?

Kufanya mazoezi mazuri ya kunawa mikono na kupiga chafya/kukohoa ni njia bora ya kulinda dhidi ya virusi vingi. Unapaswa:

- kunawa mikono yako mara kwa mara na sabuni na maji, kabla na baada ya kula, na baada ya kutumia choo
- funika mdomo na pua yako wakati unapokohoa na kupiga chafya, tupa tishu, na tumia maji ya dawa ya kuhakikisha usafi wa mikono
- na ukiumwa, epuka kuwasiliana na wengine (kaa zaidi ya umbali wa mita 1.5 kwa watu).

## Je! Napaswa kuvaa kinyago cha uso?

Huna haja ya kuvaa kinyago kama una afya nzuri. Ingawa matumizi ya vinyago yanaweza kusaidia kuzuia maambukizi ya magonjwa kutoka kwa wagonjwa walioambukizwa kwenda kwa wengine, vinyago havishauriliwi kwa sasa kwa matumizi ya watu wenye afya nzuri wa umma kwa kuzuia maambukizi kama virusi vya corona.

## Je! Naweza kupata habari zaidi wapi?

Kwa ushauri wa hivi karibuni, habari na rasilimali, enda kwa [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

Piga simu kwa Laini ya Msaada wa Virusi vya Corona wa Kitaifa kwenye 1800 020 080. Inafanya kazi masaa 24 kwa siku, siku saba kwa wiki. Ikiwa unahitaji huduma ya utafsiri au ukalimani, piga simu kwa 131 450.

Nambari ya simu ya shirika la afya ya umma la jimbo au mkoa wako linapatikana kwenye [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

Ikiwa una wasiwasi juu ya afya yako, zungumza na daktari wako.