



## Mwongozo kuhusu kujiweka umbali na jamii

Karatasi hii ya habari inapaswa kusomwa kwa kushirikiana na karatasi za 'Unachohitaji kujua', 'Mwongozo kuhusu kujitenga' na 'Ushauri za mikutano wa umma' zinaweza kupatikana katika [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources).

## Kujiweka umbali na jamii ni nini, na kwanini ni muhimu?

Kujiweka mbali wa kijamii ni pamoja na njia za kukomesha au kupunguza kasi ya kuenea kwa magonjwa ya kuambukiza. Inamaanisha mawasiliano kidogo zaidi kati yako na watu wengine.

Kujiweka mbali wa kijamii ni muhimu kwa sababu COVID-19 ina uwezekano mkubwa wa kuenea kutoka kwa mtu-kwa-mtu kupitia:

- kuwasiliana karibu wa moja kwa moja na mtu wakati anaweza kuambukiza au katika masaa 24 kabla dalili zao kuonekana
- kuwasiliana kwa karibu na mtu aliye na ugonjwa uliothibitishwa ambaye hukohoa au kupiga chafya, au
- kugusa vitu au nyuso (kama vile vipuli vya mlango au meza) zilizochafuliwa kutoka kikohozi au chafya kutoka kwa mtu aliye na maambukizi yaliyothibitishwa, kisha kugusa mdomo au uso wako.

Kwa hivyo, nafasi zaidi kati yako na wengine, ni ngumu zaidi kwa virusi kuenea.

## Naweza kufanya nini?

Ikiwa wewe ni mgonjwa, kaa mbali na wengine - hiyo ni jambo muhimu zaidi unaloweza kufanya.

Unapaswa pia kufanya mazoezi mazuri ya usafi wa mikono na chafya/ kikohozi:

- nawa mikono yako mara kwa mara na sabuni na maji, kabla na baada ya kula, na baada ya kwenda choo
- funika kikohozi chako na chafya yako, tolea tishu, na utumie sanitaiza ya alkoholi ya mikono, na
- ikiwa unajisikia vibaya, epuka kuwasiliana na wengine (kaa zaidi ya mita 1.5 kutoka kwa watu).

Pamoja na hizi, unaweza kuanza kujiweka umbali wa kijamii na kufanya hatua muhimu za usafi kwa sasa.

Vitendo hivi rahisi vya kawaida vya akili husaidia kupunguza hatari kwako na kwa wengine. Vitasaidia kupunguza kasi ya kuenea kwa magonjwa katika jamii - na unaweza kuvitumia kila siku - nyumbani kwako, kazini, shuleni na wakati uko mbele ya watu.

## Kujiweka umbali na jamii kwa nyumbani

### Nyumbani

Ili kupunguza kuenea kwa vijidudu:

- Kama ilivyoelezwa, fanya mazoezi mazuri ya usafi wa mikono na chafya/ kikohozi
- Epuka kushikana mikono na kubusu
- Mara kwa mara safisha nyuso za kugusa sana, kama vile meza, madawati ya jikoni na vitasa vya mlango
- Ongeza uingizaji wa hewa ndani ya nyumba kwa kufungua madirisha au kurekebisha kiyoyozi

- Tembelea maduka kidogo na ununue bidhaa na huduma zaidi mtandaoni
- Fikiria ikiwa matembezi na kusafiri, wa kibinafsi na familia, yana busara na ni muhimu

### **Nyumba ambazo watu ni wagonjwa\* (pamoja na hatua zilizo hapo juu)**

- Mtunze mgonjwa katika chumba kimoja ikiwezekana
- Weka idadi ya walezi kwa kiwango cha chini
- Weka mlango wa chumba cha mgonjwa ufungiwe na, ikiwezekana, kufungua dirisha
- Mtu mgonjwa na watu wanaowatunza wote wanapaswa kuvaa kinyago cha upasuaji wanapokuwa kwenye chumba kimoja
- Linda familia zingine zilizo hatarini, kama watu zaidi ya miaka 65 au watu walio na ugonjwa sugu, pamoja na, ikiwezekana, kupata malazi mbadala

## **Kujiweka mbali kwa jamii katika eneo la kazi**

Ili kupunguza kuenea kwa vijidudu kwa mahali pa kazi<sup>1</sup>:

- Kaa nyumbani ikiwa ni mgonjwa
- Acha kushikana mikono kwa kusalimiana
- Fanya mikutano kupitia mkutano wa video au simu
- Panga mikutano mikubwa kwa baadaye
- Fanya mikutano muhimu nje hewani ikiwezekana
- Kuza usafi mzuri wa mikono na chafya/kikohozi na uwape sanitaiza ya mikono kwa wafanyakazi na watumishi wote
- Kula chakula cha mchana kwenye dawati lako au nje badala ya kwenye chumba cha chakula cha mchana
- Safisha na kuua vijidudu nyuso za kuguswa mara kwa mara
- Fikiria kufungua madirisha na kurekebisha kiyoyozi kwa uingizaji wa hewa zaidi
- Punguza kugusa chakula na kushiriki chakula kazini
- Fikiria tena kusafiri kwa biashara isiyo muhimu
- Kuza usafi kamili kati ya wafanyakazi wa kuandaa chakula (canteen) na mawasiliano yao ya karibu
- Fikiria ikiwa mikusanyiko mikubwa inaweza kupangwa tena, kusisitizwa au kufutwa

---

<sup>1</sup> Imechukuliwa kutoka Dalton et al. Kujiweka mbali kwa kijamii ulio na gharama ya chini na usafi ulioimarishwa kabla ya maambukizi ya COVID-19 ya jamii kunaweza kupungua idadi na ukali wa kesi.

\*\* Mtu "mgonjwa" anamhusu mtu aliye na ugonjwa wa kupumua au homa isiyojulikana, ambaye bado hajachunguiliwa kwa COVID-19 lakini bado anaweza kuwa kesi isiyojulikana. \*\* Hii inaweza kuwa ya gharama kubwa isipokuwa ikitumiwa kwa busara wakati unapongojea kwa COVID-19 kuondolewa katika kesi hiyo na kuletwa kulingana na uwezekano wa usambazaji wa jamii. \*\*\* Ushuhuda kwamba halijoto ya chini na unyevu katika mazingira ya kiyoyozi unaweza kuongeza maisha ya virusi vya corona kama vile SARS. \*\*\*\* Maeneo kama vile tovuti ya tathmini ya hatari ya kusafiri kwa CDC inaweza kufaa. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

## Kujiweka mbali kwa jamii katika eneo za shule

Kupunguza kuenea kwa vijidudu mashuleni:

- Ikiwa mtoto wako ni mgonjwa, usimpeleke shuleni (au utunzaji wa watoto)
- Takasa mikono unapoingia shuleni na kwa vipindi vya kawaida
- Acha shughuli zinazosababisha kuchanganyika kati ya madarasa na miaka
- Epuka foleni na fikiria kuacha makusanyiko ya shule
- Kuza ratiba ya kunawa mikono kila wakati
- Safisha na kutakasa nyuso zinazoguswa mara kwa mara
- Fanya masomo kwa nje inapowezekana
- Fikiria kufungua madirisha na kurekebisha kiyoyozi kwa uingizaji wa hewa zaidi
- Kuza usafi kamili kati ya wafanyakazi wa kuandaa chakula (canteen) na mawasiliano yao ya karibu

## Kujiweka mbali kwa jamii katika eneo la umma

Kupunguza kuenea kwa vijidudu:

- Safisha mikono yako kila inapowezekana, pamoja na kuingia na kutoka majengoni
- Tumia kadi ya kulipa badala ya kutumia pesa
- Jaribu kusafiri nyakati za utulivu na jaribu kuzuia umati wa watu
- Wafanyakazi wa usafiri wa umma na madereva wa teksi wanapaswa kufungua madirisha ya gari inapowezekana, na mara kwa mara wasafishe na kuu vijidudu nyuso za kuguswa sana

## Vitu vya kuzingatia wakati wa kuandaa mikusanyiko ya umma

Matukio ambapo idadi kubwa ya watu wako katika sehemu moja inaweza kuongeza hatari ya maambukizi ya virusi. Ikiwa unaandaa mkusanyiko, fikiria ikiwa unaweza kuahirisha, kupunguza ukubwa/mara la tukio au kufuta tukio. Ukiamua kwenda mbele, unapaswa kutathmini hatari na kufikiria tena kipengele chochote ambacho kinaweza kuongeza hatari ya kuambukizwa.

Kuanzia Jumatatu Machi 16, Serikali ya Australia inashauri kwamba mikusanyiko isiyo ya maana inapaswa kuwa na mpaka idada ya watu chini ya 500; na mikutano isiyo muhimu ya wafanyakazi muhimu kama wafanyakazi wa huduma ya afya na wafanyakazi wa huduma ya dharura inapaswa kuwa mdogo.

Kwa habari zaidi juu ya mikusanyiko ya umma, nenda kwa habari juu ya mikusanyiko ya umma huko [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)

## Habari zaidi

Kwa habari zaidi juu ya kupunguza kuenea kwa COVID-19 kwenye mahali pa kazi, nenda kwa <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>

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

Pigia simu ya Laini ya Kitaifa ya Msaada wa Coronavirus kwenye 1800 020 080. Inafanya kazi masaa 24 kwa siku, siku saba kwa wiki. Ikiwa unahitaji huduma za kutafsiri au ukalimani, piga simu 131 450.

Namba ya simu ya mkoa au shirika la afya ya umma ya wilaya inapatikana 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.