

CORONAVIRUS - UNACHOHITAJI KUJUA JUU YA HALI KWA SASA NCHINI KENYA (CORONAVIRUS - COVID-19)

1. Je! Kuna kesi iliyothibitishwa ya Coronavirus nchini Kenya? Ndio. Kama unashuku wewe au mtu wa karibu na wewe, amekutanaa na mtu ambaye alitoka nchi zilizoathirika katika siku Kumi na nne (14) zilizopita, wasiliana na Wizara ya Afya kupitia 0800721316 (bila malipo); 0732353535; 0748592558.

2. Coronavirus inasambazwa vipi? Mtu anaweza kuambukiza mtu mwingine coronavirus kupitia matone ya kikohozi. Kwa hivyo, kuwa kwa umbali wa angalau mita moja na kuzuia salamu za mikono husaidia kuzuia kuambukizwa kwa coronavirus.

3. Je! Unaweza kufanya nini kuzuia kuambukizwa au kuambukiza wengine?

- Punguza mikutano wowote wa kijamii
- Nawa mikono mara kwa mara na sabuni na maji yanayotiririka.
- Kufunika mdomo na pua na karatasi ya tishu ama kitambaa safi wakati unakohoa na unapiga chafya inazuia kuambukiza wengine.

4. Je! Ninajuaje kuwa nimeambukizwa na Coronavirus? Ishara za kawaida za maambukizo ni dalili za kupumua, homa, kikohozi, upungufu wa pumzi na shida ya kupumua. Kumbuka kwamba katika hali kali zaidi, maambukizi yanaweza kusababisha pneumonia, dalili kali ya kupumua kwa papo hapo, kushindwa kwa figo na hata kifo.

5. Je! Nitafanya nini ikiwa ninashuku kuwa na dalili zozote? Ikiwa una dalili zozote ambazo zimetajwa hapo juu epuka mawasiliano yoyote ya kijamii, piga simu 0800721316 (bila malipo) na ukae nyumbani mpaka upate maagizo zaidi.

6. Je! Naweza kusafiri nje ya Kenya wakati huu? UNHCR inakatiza tamaa kusafiri nje ya nchi.

Nawa mikono yako

Nawa mikono yako kwa sabuni na maji yanayotiririka wakati **mikono inaonekana ni chafu.**



Kama **mikono yako** **Haionekani chafu,** safisha mara kwa mara ukitumia sabuni maalum au maji.



Jilinde mwenyewe na wengine kutogonjeka

Nawa mikono yako



- baada ya kukohoa au kupiga chafya
- wakati unaposhugulikia wagonjwa
- kabla, wakati na baada ya kuandaa chakula
- kabla ya kula
- baada ya kutumia choo
- wakati mikono ni chafu
- baada ya kushugulikia wanyama au taka za wanyama



Linda wengine kutogonjeka

Unapokohoa au kupiga chafya **funika mdomo na pua** ukitumia kiwiko kimekunjwa au tishu/kitambaa



Tupa tishu ndani ya pipa lililofungwa baada ya kutumia

Nawa mikono ukitumia alkoholi ya kusugua mikono au sabuni na maji baada ya kukohoa au kupiga chafya wakati unaposhugulikia wagonjwa



Linda wengine kutogonjeka



Epuka mawasiliano ya karibu wakati unakabiliwa na kikohozi au homa

Epuka kutema hadharani



Ikiwa una homa, kikohozi na ugumu wa kupumua **tafuta matibabu mapema** na ujulishe mhadumu wa afya kuhusu historia yako ya kusafiri.

