



COVID-19 – Maswali yanayoulizwa mara kwa mara

Virusi vya Corona na COVID-19 ni nini?

Virusi vya Corona ni familia kubwa ya virusi inayojulikana kusababisha magonjwa ya kupumua. Hivi vinaweza kuwa mbalimbali kama mafua ya kawaida hadi magonjwa mazito kama vile Ugonjwa Mzito Mkali wa Pumua (SARS) na Ugonjwa wa Pumua wa Mashariki ya Kati (MERS). Virusi vya Corona hivi mpya vilitoka katika Mkoa wa Hubei, Uchina na ugonjwa huo unaitwa COVID-19.

Je! Virusi hivi vya corona vinasambaa jinsi gani?

COVID-19 ina uwezekano mkubwa wa kusambaza kutoka kwa mtu-kwa-mtu kupitia:

- Mawasiliano wa karibu sana na mtu wakati anapoweza kuambukiza au katika masaa 24 kabla ya dalili zake kuonekana.
- Mawasiliano ya karibu na mtu anayekuwa na maambukizi yaliyothibitishwa ambaye hukohoa au kupiga chafya.
- Kugusa vitu au nyuso (kama vile vipete vya milango au meza) zilizochafuliwa kwa kikohozi au chafya kwa mtu anaye maambukizi yaliyothibitishwa, kisha kugusa mdomo au uso wako.

Dalili za ugonjwa wa COVID-19 ni nini?

Dalili za COVID-19 zinafanana na mafua na mafua kali mengine zikiwemo:

- homa
- maumivu ya kuumwa
- kikohozi
- uchovu
- upungufu wa pumzi

Ni muhimu kukumbuka kuwa watu wengi ambao wanaonyesha dalili hizi wanawezakana zaidi kuteseka na mafua au ugonjwa mwingine wa kupumua – sio virusi vya corona.

Je! Nifanye nini ikiwa napata dalili?

Ikiwa unapata dalili katika siku 14 za kuingia nchini Australia, au katika siku 14 za mawasiliano ya mwisho na kisa aliyethibitishwa, unapaswa kupanga kumwona daktari wako kwa mkadirio wa haraka.

Unapaswa kupigia simu kituo cha 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 itakuambia kuwa ni salama kwako kurudi kwenye shughuli zako za kawaida

Je! Nipaswa kupimwa kwa COVID-19?

Daktari wako atakuambia ikiwa unapaswa kupimwa. Atapanga kwa kipimo.

Utapimwa tu ikiwa daktari wako akiamua unatosheleza vigezo:

- Umerudi kutoka nje ya nchi katika siku 14 zilizopita na unakuwa na ugonjwa wa kupumua na au bila homa.

- Umekuwa uliwasiliana sana na kesi aliyethibitishwa wa COVID-19 katika siku 14 zilizopita na unakuwa na ugonjwa wa kupumua na au bila homa
- Unayo nimonia kali iliyopatikana kwa jamii na hakuna sababu wazi
- Wewe ni mfanyakazi wa afya ambaye hufanya kazi moja kwa moja na wagonjwa na una ugonjwa wa kupumua na homa.

Ikiwa utatosheleza vigezo vyovyote, daktari wako anaweza kukuomba upimwe kwa COVID-19. Ni muhimu kukumbuka kuwa watu wengi walio na dalili zinazofanana na COVID-19 hawatakuwa na virusi. Kesi tuhuma tu zinapimwa ili kuhakikisha kuwa maabara zetu zina uwezo wa kukabiliana na mahitaji. Hakuna haja ya kupima watu wanaohisi vizuri na hawatoshelezi vigezo hapo juu.

Nani anahitaji kujitenga?

Watu wote waliowasili Australia kuanzia saa sita usiku 15 Machi 2020, au wanafikiri wamewasiliana kwa karibu na kesi aliyethibitishwa ya virusi vya corona, wanalazimika kujitenga kwa siku 14.

Mtu ninayeisha naye anapimwa kwa COVID-19. Je! Nafaa nijitenge na kupimwa vilevile?

Ikiwa mtu wa kaya ni kesi mtuhumiwa, unaweza kuhitaji kutengwa. Hii itaamuliwa na kitengo chako cha afya ya umma kwa kuangalia kila kesi. Kitengo chako cha afya ya umma kitawasiliana naye ukihitaji kujitenga. Kwa habari zaidi, soma kuratasi yetu ya ukweli juu ya [kutengwa nyumbani](#)

Kujitenga ndani ya nyumba yako kunamaanisha nini?

Ikiwa umegundulika kuwa na ugonjwa wa COVID-19, lazima ukae nyumbani ili kuzuia kusambaa kwa watu wengine. Unaweza pia kuombewa ukae nyumbani kama uliweza kuwepo hatarini kuambukizwa na virusi.

Kukaa nyumbani kunamaanisha wewe:

- usiende katika mahali pa umma kama vile kazi, shule, vituo vya maduka, utunzaji wa watoto au chuo kikuu
- umwombee mtu akupe chakula na mahitaji mengine na ayaache kwenye mlango wako wa mbele
- usiruhusu wageni kuingia – watu pekee ambao wanaishi kawaida naye wakiwemo nyumbani kwako

Hakuna haja ya kuvaa kinyago katika nyumbani kwako. Ukihitaji kwenda nje kupata msaada wa kimatibabu, vaa kinyago cha upasuaji (kama unacho) ili kuwalinda wengine.

Uendeleo kuwasiliana kwa njia za simu na mtandaoni na familia yako na marafiki. Kwa habari zaidi, soma karatasi yetu ya ukweli juu ya [kutengwa nyumbani](#)

Je! Kukaa mbali kwa kijamii ni nini?

Kukaa mbali kwa kijamii ni njia moja ya kusaidia kupunguza kusambaa kwa virusi kama vile COVID-19. Kukjiweka mbali kwa kijamii ni pamoja na kukaa nyumbani wakati unapoumwa, kuepuka mikusanyiko mikubwa ya umma na kuweka umbali wa mita 1.5 kati yako na watu wengine kila wakati inapowezekana na kupunguza mawasiliano ya kimwili haswa kama vile ya kushikana mikono, haswa na watu wanao hatari kubwa ya kupata dalili mbaya, kama wazee na watu wanao matatizo yaliyopo ya kiafya.

Vizuizi vya serikali vinatumika kwa mikusanyiko ya nje ya idadi ya watu zaidi ya 500 na mikusanyiko ya ndani ya watu zaidi ya 100 ambayo haitahitajiki.

Hakuna haja ya kubadilisha utaratibu wako wa kila siku, lakini kuchukua tahadhari hizi za kukaa mbali kwa kijamii kunaweza kusaidia kulinda watu katika jamii yetu ambao wapo kwenye hatari kubwa.

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 virusi vya corona, watu walio na 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 wanao ugonjwa suga
- watu katika makazi ya kikundi
- watu katika vituo vya kufungwa
- watoto na watoto wachanga sana. *

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

Je! Virusi hutibiwaje?

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

Jinsi gani tunavyoweza kusaidia kuzuia kuenea virusi vya corona?

Kufanya mazoezi mazuri ya kunawa mikono na kupiga chafya/kukohoa na kujiweka mbali na wengine unapokuwa mgonjwa 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 kikohozi na chafya chako, tupa tishu, na nawa mikono yako na maji yenye dawa kwa ajili ya kuhaikikisha usafi wa mikono.
- Ikiwa unaumwa, epuka kuwasiliana na wengine (kaa zaidi ya umbali wa mita 1.5 kwa watu).
- Tumia jukumu la kibinafsi kufuata hatua za kukaa mbali kwa watu.

Je! Naweza kutembelea familia na marafiki katika nyumba za kutunza wazee?

Mlipuko wa virusi vyovyote katika nyumba za kutunza wazee unaweza kusababisha shida kubwa. Walakini ugonjwa wa COVID-19 ni hatari kwa kiafya kwa wazee. Ili kuwalinda wazee, vizuizi vinatumika. Usitembelee vituo vya utunzaji wa wazee ikiwa:

- umerudi kutoka nje ya nchi katika siku 14 zilizopita
- umekuwa ukiwasiliana na kesi aliyethibitishwa ya COVID-19 katika siku 14 zilizopita
- una homa au dalili za maambukizi ya kupumua (k.v. kikohozi, maumivu ya koo, upungufu wa pumzi)

Kuanzia tarehe 1 ya Mei lazima uwe na chanjo yako ya homa ya mafua ili kutembelea kituo cha utunzaji wa wazee.

Serikali pia imetangaza kuwa nyumba za kutunza wazee lazima wachukue tahadhari za ziada kuhusu mambo ya kutembelea, pamoja na:

- kuhakikisha kuwa kutembelea ni kwa muda mfupi
- kuhakikisha kuwa kutembelea kuna wageni wasiozidi wawili tu, pamoja na madaktari, kwa wakati mmoja
- kuhakikisha kuwa kutembelea katika chumba cha mkazi, nje, au katika eneo fulani lililotengwa na nyumba na sio katika maeneo ya wote
- hakutakwa na ziara kubwa za kikundi au mikusanyiko mikubwa, pamoja na shughuli za kijamii au burudani
- vikundi vya shule ya idadi yoyote haviruhusiwi kutembelea
- watoto walio chini ya umri wa miaka 16 hawaruhusiwi, isipokuwa katika hali maalum

Ikiwa kutembelea familia na marafiki katika vituo vya utunzaji wa wazee haiwezekani, ni muhimu kuwasiliana kwa njia za simu na za video, kutuma kadi za posta, picha au mchoro, au video.

Je! Naweza kwenda kwenye mikusanyiko ya umma kama matamasha na michezo?

Hivi sasa, Australia haina kuenea kwingi kwa jamii kwa ugonjwa wa COVID-19. Ili kusaidia kupunguza uenezi, Serikali ya Australia imeshauri kwamba mikusanyiko ya nje isiyo lazima inapaswa kuwa na idadi isiozidi watu 500.

Mikutano na makongamano isiyo lazima ya wafanyikazi muhimu, kama vile wataalamu wa utunzaji wa afya na huduma za dharura, inapaswa pia kuwa michache. Ushauri huu haujumuishi mahali pa kazi, shule, vyuo vikuu, maduka, maduka makubwa, usafiri wa umma na viwanja vya ndege.

Ili kuwalinda Waaustralia walipo hatarini, Serikali pia imeshauri kupunguza wageni katika vituo vyote vya utunzaji wa wazee na jamii za mbali za Asili na Visiwa vya Torres Strait.

Tahadhari hizi ni muhimu sana kwa watu wa umri zaidi ya miaka 60, haswa ikiwa wana hali sugu.

Je! Ni nini kuhusu matokeo kama ukumbi wa mazoezi, baa, sinema na mikahawa?

Kuanzia tarehe 18 Machi 2020, mikusanyiko ambayo sio muhimu, yaliyopangwa ndani ya idadi ya watu zaidi ya 100 hayataruhusiwa tena. Mikusanyiko ya idadi ya watu chini ya 100 unapaswa kufuata tahadhari za ziada, pamoja na:

- Kuzingatia saizi ya nafasi, idadi ya watu waliomo ndani yake, na ni nafasi gani watu wanayo ili kuzunguka kwa salama. Watu wanapaswa kuwa na uwezo wa kuweka umbali wa mita 1.5 kati wao.
- Bidhaa za usafi wa mikono kama sabuni na maji na vyombo vya takataka vinavyofaa lazima vipo. Hivi lazima visafishwe mara kwa mara.
- Lazima ukae nyumbani ikiwa unajisikia vibaya.
- Haupaswi kutumia zaidi ya masaa mawili mahali ambapo kuna harakati nyingi na mwingiliano kama baa au kilabu cha usiku.
- Haupaswi kutumia zaidi ya masaa manne katika kumbi ambazo harakati ni ndogo, kama vile ukumbi wa maonyesho, mikahawa, sinema, na shughuli za michezo.
- Mahitaji ya kiwango cha juu katika kumbi yanapaswa kuzingatiwa ikiwa zaidi ya 100.

Ukumbi wa mazoezi, baa, mikahawa na sinema hazihitaji kufunga kwa sasa - mradi tu watafuata tahadhari za kijamii na kufanya mazoezi ya usafi.

Vipi kuhusu usafiri wa umma kama ndege, mabasi, gari moshi, gari za kushiriki na teksi?

Waaustralia wote wanapaswa kuzingatia tena safari ambazo sio muhimu. Wakati hatari ya kuambukizwa ugonjwa wa COVID-19 kwenye ndege iko chini, safari isiyo lazima haifai.

Usafiri wengi wa umma unaonewa kuwa muhimu. Walakini Serikali inapendekeza kuwa waajiri watoe mipangilio rahisi ya kufanya kazi ili kupunguza idadi ya watu wanaotumia usafiri wa umma kwa wakati mmoja wowote. Huduma za kusafiri kwa mbali zina hatari kubwa ya kuambukizwa na inapaswa kufikiria tena kwa wakati huu.

Spirit of Tasmania inachukuliwa kuwa huduma muhimu na bado itaendelea kufanya kazi.

Ikiwezekana, kaa katika kiti cha nyuma cha teksi na gari za kushiriki.

Usafiri wa kikundi cha watu walio hatarini, pamoja na wazee wanapaswa kuepukwa inapowezekana.

Mahali pangu pa kazi pana idadi ya watu zaidi ya 100. Bado naweza kwenda kufanya kazi?

Ndio, bado unaweza kwenda kufanya kazi. Serikali kwa sasa inapendekeza kwamba mikutano iliyoandaliwa, ambayo sio lazima ipunguzwe kwa idadi kubwa ya watu 100. Ushauri huu haujumuishi mahali pa kazi, shule, vyuo vikuu, maduka, maduka makubwa, usafiri wa umma na viwanja vya ndege. Ikiwa unahisi unaumwa, unapaswa kukaa nyumbani ili kuzuia kusambaa vidudu kwa wengine.

Je! Napaswa kuondoa watoto wangu kutoka utunzaji wa watoto au shule?

Hapana, kwa wakati huu Serikali inapendekeza kuendelea na shughuli muhimu za kila siku pamoja na shule na utunzaji wa watoto. Ikiwa mtoto wako anaumwa, unapaswa kumtunza nyumbani ili kuepusha kueneza vidudu vyake kwa wengine.

Kwa sasa, habari kutoka ulimwenguni kote zinaonyesha kuwa watoto ambao hupata ugonjwa wa COVID-19 wana dalili kidogo sana na maambukizi kidogo yanaonekana kutokea kati ya watoto.

Singapore kwa sasa inatoa mfano mzuri wa faida za utunzaji wa watoto na shule zikaendelea kufanya kazi wakati wa janga la COVID-19.

Shule zinapaswa kuhakikisha mazoea yao ya usafi yanafaa na kwamba watoto huelimishwa juu ya na kuhimizwa kufanya mazoezi ya kukaa mbali kwa kijamii inapowezekana.

Je! Vipi kuhusu michezo na shughuli?

Matukio makubwa ya michezo na shughuli za jamii zinaweza kuahirishwa au kufutwa kulingana na saizi ya matukio na idadi inayotarajiwa ya watakaohudhuria.

Mchezo wa jamii unaweza kuendelea kwa hatua hii. Walakini, washiriki muhimu tu wanapaswa kuhudhuria shughuli, k.m. wachezaji, makocha, maafisa wa mechi, wafanyikazi na wanaojitolea waliohusika katika shughuli na wazazi/ walezi wa washiriki

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 havishauriliwa kwa sasa kwa matumizi ya watu wenye afya nzuri wa umma kwa kuzuia maambukizi kama virusi vya corona.

Habari zaidi

Kwa ushauri wa hivi karibuni, habari na rasilimali, enda kwa 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 kutafsiri 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

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