

COVID-19 Virusi vya Corona

Virusi hivi vipo nchi nyingi katika dunia na vinaambukizwa kutoka watu ambao tayari wanavyo virusi. Hii inamaanisha lazima tuangalifu sana na kufanya yote tunavyoweza kukomesha virusi kuenea ili kujilinda sisi na familia yetu.

JE! UMEFANYA IFUATAYO?

- Umewasili hivi karibuni nchini Australia kutoka nje ya nchi?
- Umekuwepo karibu na mtu ambaye ameambiwa anavyo virusi hivi?

NA

JE! UNAYO?

- Una homa, kikohozi, maumivu ya koo, maumivu mwilini, ugumu wa pumzi, uchovu?

IKIWA UMEJIBU NDIO KUJIBU MASWALI HAYO:

Piga simu kwa huduma ya ukalimani wa simu (TIS) kwa nambari ya **131 450** na umwombe lugha unayosema. Ngoja kwenye simu na wakati mkalimani anapooonea nawe umwambie unahitaji kupiga simu Laini ya Afya ya Umma kwenye **1800 671 738** na mtu huyo hapa atakuambia nini utakacho kufanya ijayo. Labda utaweza kupata kipimo maalum cha virusi **AU** labda utaweza kuambiwa lazima ukae ndani nyumba yako kwa muda wa wiki 2.

Ikiwa unaambiwa **kujitenga karantini** kunamaanisha ukae ndani nyumba yako na mbali kutoka watu wengine.

- Huwezi kwenda kazini, au shuleni au kwa maduka kupata chakula – umwombie mtu unayefahamu kwa njia ya simu kupata chakula na dawa unachohitaji na aweke mlangoni wako kukusanya.
- Usiruhusu wageni kuingia nyumba yako kwa muda wa wiki 2.
- Usipike au kutunza wanafamilia wengine wakati wa kipindi hiki.
- Kwa sasa, ikiwa una marafiki au wanafamilia waliowasili nchini Australia, watahitaji kukaa ndani nyumba yao kwa wiki 2. **Usiingie** ndani nyumba yao, lakini unaweza kuleta chakula kwa mlangoni kwao na kuongea nao kwa simu mpaka kipindi cha wiki 2 kimekwisha.

Kwa vyovyote una virusi au sio, ni **muhimu** sana kwa wewe kufanya mambo yafuatayo:

- Nawa mikono yako mara nyingi kwa kutumia sabuni na maji haswa kabla na baada ya kugusa chakula na kwenda chooni. **Usitumie** chumba kimoja cha chakula pamoja na wanafamilia wengine.
- Kohoa na piga chafya kuelekea kiwiko chako au kwenye tishu. Ikiwa ukatumia tishu, tafadhali tupa tishu kama taka na nawa mikono yako.
- Safisha nyuso zako za jiko na bafuni mara kwa mara kwa kutumia maji moto yenye sabuni.
- Ikiwa daktari yako anakupa kinyago cha uso, hakikisha ukavaa.

Wewe sio peke yako; tunataka kukusaidia. Ikiwa una wasiwasi au unaogopa juu ya yoyote, tafadhali utupige simu na tutaona nambari yako na tutapiga simu yako pamoja na mkalimani.

Mawasiliano ya Hospitali ya Jumla ya Launceston: Susan **0409 537 922** na Janelle **0488 645 336**

Hospitali ya Royal Hobart: Jenny au Grace **0448 902 042**

Kituo cha Rasilimali ya Wahamiaji: Msaada kuhusu mambo Yasiyo- Afya: **6221 0999**

Kutayarishwa na Susan Neighbour, Mfanyakazi wa Ustawi wa Jamii wa Afya ya Wakimbizi, LGH March 18,2020