

Ugonjwa wa Coronavirus (COVID-19)

Maswali Yanayoulizwa Sana (FAQs)

Q: Ni nani aliye hatarini ya kuambukizwa virusi?

Watu wanaoishi, wanaofanya kazi au wanaosafiri katika maeneo ambayo COVID-19 inasambaa wamo hatarini ya kuambukizwa ugonjwa huo. Watu wazee na wenye matatizo ya kiafya, kama vile kisukari na ugonjwa wa moyo, wanaonekana kuwa katika hatari kubwa zaidi ya kuambukizwa virusi.

Q: Ninaweza kuwa na dalili zipi nikipata COVID-19?

Takriban siku 2 hadi 14 baada ya kuambukizwa virusi vya COVID-19, huenda ukapata:

- joto jingi
- kikohozi na/au kushindwa kupumua vizuri

Q: Ninaweza kujizuia vipi kupata virusi?

Kwa sasa hakuna chanjo ya kuzuia COVID-19. Ili kuzuia usambazaji wa virusi hivi:

- Epuka kuwakaribia sana watu waliougua.
- Iwapo wewe ni mgonjwa, kaa nyumbani.
- Funika kinywa chako unapokohoa au kupiga chafya kwa kutumia kitambaa, au ukohoe au kupiga chafya kwenye mkono wa nguo yako.
- Safisha na uue viini vya magonjwa kwenye vitu na sehemu zinazotumiwa sana.
- Epuka kugusa uso, mdomo, pua au macho yako. Virusi vinaweza kusambaa iwapo utagusa sehemu iliyo na virusi kisha uguse viungo hivyo vilivyotajwa.
- CDC haipendekezi kwamba watu wasio wagonjwa wavae kichuja hewa cha kuwalinda kutokana na maradhi ya

sehemu za kupumua, ikiwemo COVID-19. Vichuja hewa vinapaswa kuvaliwa na watu wanaoonyesha dalili za COVID-19 ili kuzuia kusambaza ugonjwa kwa wengine.

- Nawa mikono mara kwa mara kwa kutumia sabuni na maji kwa angalau sekunde 20, aghalabu baada ya kuenda chooni; kabla ya kula; baada ya kugusa sehemu kama vile vitufe vya lifti na simu na baada ya kupenga makamasi, kukohoa au kupiga chafya.
- Iwapo sabuni na maji havipatikani kwa urahisi, tumia kioevu cha kuua viini vya magonjwa chenye angalau asilimia 60 ya pombe. Nawa mikono kwa maji na sabuni kila wakati ikiwa mikono inaonekana michafu.

Q: Ninafikiri nimetagusana na mtu aliye na virusi vya COVID-19. Ninapaswa kufanya nini?

Mpigie daktari wako simu ikiwa utapata joto jingi na dalili za ugonjwa wa kupumua, kama vile kukohoa au ugumu wa kupumua na umetagusana kwa ukaribu na mtu aliyeathiriwa na virusi vya COVID-19 au iwapo hivi majuzi umesafiri katika aeneo ambapo ugonjwa huo unasambaa.

Q: Ninaweza kupata maelezo zaidi vipi?

- Mpigie simu daktari wako wa huduma za msingi (PCP)
- Tembelea tovuti ya Vituo vya Kudhibiti na Kuzuia Magonjwa katika **CDC.gov** kisha utafute “**COVID-19.**”
- Tembelea [UPMC.com](https://www.upmc.com).

Maelezo yametolewa kwenye [CDC.gov](https://www.cdc.gov) na Healthwise, Inc. Yametolewa chini ya leseni ya UPMC. Kama una maswali kuhusu tatizo la kiafya au maelekezo haya, muulize mtaalamu wako wa huduma za afya wakati wowote. Healthwise, Iliyoshirikishwa inakanusha udhamini au uajibikaji wowote wa matumizi yako ya maelezo haya.

Ili Uagize tena Tumia Fomu ya # UPMC-2527 PATEX_MS/BH 03/20 © 2020 UPMC

UPMC
LIFE CHANGING MEDICINE