

MAMBO UNAYOHITAJI KUFAHAMU KUHUSU KUSAMBAA KWA COVID-19 KATIKA JAMII

Idara ya Afya ya Houston inachukua hatua zinazofaa ili kulinda afya ya jamii yetu kwa kuunda mapendekezo ambayo yanakusudia kupunguza kusambaa kwa virusi vipya vya corona (COVID-19) na kupunguza idadi ya watu wanaoathiriwa.

Tunajua kuwa mapendekezo yetu yatakuwa na athari kubwa kwa Wakazi wa Houston, lakini tunayaunda ili tuweze kulinda afya ya jamii yetu kwa njia bora. Uwezekano wa kusambaa kwa COVID-19 katika jamii jimboni Houston ni wa kiwango cha juu na inatuhitaji sisi sote tuwe waangalifu zaidi ili tusaidie kupunguza hatari ya kuambukizwa.

Hatua hizi zinapendekezwa hadi itakapotolewa ilani hapo baadaye. Tutaendelea kutathmini upya kila wakati.

Mwongozo wa watu walio katika hatari kubwa ya kuathiriwa na ugonjwa hatari wa COVID-19

Watu walio katika hatari kubwa ya kuathiriwa na ugonjwa hatari wanapaswa kusalia nyumbani na kujitenga na makundi makubwa ya watu kadri iwezekanavyo, ikiwa ni pamoja na sehemu za umma zilizo na watu wengi na mikusanyiko mikubwa ya watu ambapo kutakuwa na hali ya kukaribiana na watu wengine. Watu walio katika hatari kubwa ya kuathiriwa ni pamoja na:

- Watu walio na umri wa miaka 60 na zaidi.
- Watu ambao tayari wana matatizo ya kiafya ikiwa ni pamoja na ugonjwa wa moyo, ugonjwa wa mapafu au kisukari.
- Watu walio na mfumo hafifu wa kinga mwilini.
- Watu ambao ni wajawazito.

Watu wanaowatunza watoto ambayo tayari wana matatizo ya kiafya wanapaswa kushauriana na watoa huduma za afya kuhusu iwapo watoto wao wanapaswa kusalia nyumbani. Mtu yeyote aliye na maswali kuhusu iwapo hali zao zinawaweka katika hatari ya kuathiriwa na virusi vipya vya corona, wanapaswa kushauriana na watoa huduma wao wa afya.

Mwongozo wa mahali pa kazi na biashara

Waajiri wanapaswa kuchukua hatua zinazowezesha wafanyakazi wao kufanya kazi katika njia ambazo zinapunguza kukaribiana na idadi kubwa ya watu.

Waajiri wanapaswa:

- Kuongeza zaidi chaguo la mawasiliano ya simu kwa wafanyakazi wengi kadri iwezekanavyo.
- Kuwahimiza wafanyakazi kusalia nyumbani wanapokuwa wagonjwa na kuongeza zaidi uwezo wa kubadilika kwa manufaa ya mapumziko kutokana ugonjwa.
- Kuzingatia muda wa kuanza na kukamilika kwa maonyesho ili kupunguza idadi kubwa ya watu kukaribiana kwa wakati mmoja

Masharti ya tukio na mkusanyiko wa jamii

Iwapo unaweza kuepuka kuleta makundi makubwa ya watu pamoja, zingatia kuahirisha matukio na mikusanyiko.

Iwapo huwezi kuepuka kuleta makundi ya watu pamoja:

- Mhimize mtu yeyote ambaye ni mgonjwa asihudhurie.
- Wahimize wale ambao wako katika hatari kubwa ya kuathiriwa na virusi vya corona wasihudhurie.
- Hakikisha kuwa kuna kemikali ya kuzuia au kuua viini vya maradhi na sabuni ya kutosha.
- Zingatia kutenga vituo vya kusafishia mikono.
- Ongeza idadi ya kusafisha na kujaza upya sabuni na taulo za karatasi kwenye vyumba vya kujisaidia
- Ongeza idadi ya kusafisha maeneo yanayoguswa mara kwa mara. Jaribu kutafuta njia za kuwapa watu nafasi kubwa ili wasikaribiane kadri iwezekanavyo.
- Wahimize wanaohudhuria wadumishe mienendo mizuri ya afya, kama vile kuosha mikono mara kwa mara.

Mwongozo wa shule

Kwa sasa Idara ya Afya ya Houston haipendekezi kufungwa kwa shule. Iwapo maambukizi ya COVID-19 yatagunduliwa shuleni, idara ya afya itafanya kazi na shule na wilaya ili kubainisha njia bora zaidi ikiwa ni pamoja na uwezekano wa kufungwa kwa shule.

Sababu zinazofanya tusipendekeze kufungwa kwa shule kwa wakati huu, ni kwa sababu watoto hawajaonyeshwa kuwa kundi lililo katika hatari kubwa ya kuathiriwa na ugonjwa hatari unaotokana na virusi hivi. Vile vile, baadhi ya shule zilipofungwa kwa muda mfupi wakati wa janga la influenza ya H1N1, tuligundua kuwa bado watoto wengi walijikusanya katika makundi na bado walitangamana pamoja. Watoto wanapaswa kuruhusiwa kuendelea na masomo na shughuli zao za kawaida kadri iwezekanavyo.

Idara ya Afya ya Houston inaheshimu pia uamuzi wa shule mahususi kuhusu kufungwa au kuahirishwa kwa shughuli kwa kuwa kila shule inafahamu vizuri zaidi mahitaji ya jamii yake.

Huenda baadhi ya watoto wana matatizo ya kiafya, kama vile mfumo hafifu wa kinga mwilini, hali ambayo inawaweka katika hatari kubwa ya kuathiriwa. Watu wanaotunza watoto walio na matatizo ya kiafya wanapaswa kushauriana na watoa huduma za afya kuhusu iwapo watoto wanapaswa kusalia nyumbani.

Kwa watu ambao ni wagonjwa

Salia nyumbani unapokuwa mgonjwa. Usiende kwenye umma unapokuwa mgonjwa. Epuka mazingira ya matibabu kwa ujumla isipokuwa iwe inahitajika. Iwapo wewe ni mgonjwa kwa njia yoyote, mpigie simu daktari wako kwanza kabla ya kuelekea huko.

Kwa umma wa jumla

- Hata kama wewe si mgonjwa, epuka kutembelea mahospitalini, vituo vya matibabu ya muda mrefu au zahanati kadri iwezekanavyo. Iwapo unahitaji kutembelea mojawapo ya vituo hivi, punguza muda wako wa kuwa pale na uwe umbali wa futi sita kutoka kwa wagonjwa.
- **Usiende kwenye chumba cha dharura isipokuwa iwe ni dharura ya kimatibabu.** Vyumba vya dharura vinapaswa kuwa na uwezo wa kuwashughulikia wale walio na mahitaji ya dharura zaidi.
- Iwapo una dalili zozote kama vile kikohozi, homa au matatizo mengine ya kupumua, wasiliana na mtaalamu wa matibabu. Ni lazima upige simu kwanza kabla ya kuelekea huko.
- Osha mikono mara kwa mara ukitumia sabuni na maji kwa angalau sekunde 20. Tumia kisafishaji cha mikono unapokuwa huwezi kuosha mikono yako.
- Usiguse macho, mapua na mdomo na mikono ambayo haijaoshwa.
- Funika mdomo wako kwa karatashi shashi unapokohoa na kupiga chafya na utupe karatasi shashi. Iwapo huna karatasi shashi, tumia upande wa nyuma wa kiwiko cha mkono wako. Usitumie mikono kufunika mdomo wako unapokohoa na kupiga chafya.
- Usikaribiane na watu ambao ni wagonjwa, hasa iwapo uko katika hatari kubwa ya kuathiriwa na virusi vya corona.
- Pata pumziko la kutosha, kunywa vitu vya maji maji kwa wingi, kula vyakula vya lishe na udhibiti msongo wako ili udumishe uthabiti wa kinga yako.
- Pata kujulishwa kila wakati. Taarifa zinabadilika mara kwa mara. Tembelea HoustonEmergency.org mara kwa mara ili upate taarifa mpya.

Imesasishwa: Tarehe 11 Machi 2020

