Virusi vya Korona (COVID-19): Mwongozo kwa Watoa Huduma

Mpango

Ikiwa unamhudumia mtu ambaye yuko kwenye hatari ya juu ya kuwa mgonjwa zaidi kutokana na COVID-19, unapaswa:

- Kuwasiliana na mtoa huduma wa afya kuuliza kuhusu kupata dawa za ziada zinazohitajika endapo wewe na mpendwa wako mnahitaji kukaa nyumbani kwa kipindi kirefu.
- Ikiwa huwezi kupata dawa za ziada, unaweza kutumia agizo la barua kwa ajili ya dawa.
- Hakikisha kuwa una dawa zisizo za maagizo na vifaa vya dawa (tishu, n.k.) vya kutibu homa na dalili nyingine.
- Hakikisha kuwa una vifaa vya kutosha vya matibabu (oksijeni, kutoweza kujizuia, dialisisi, huduma ya kidonda) na kuunda mpango mbadala wa kupata zaidi.
- Hakikisha kuwa mpendwa wako ana vyakula visivyoharibika haraka.
- Amua anayeweza kumtunza mpendwa wako endapo utakuwa mgonjwa. Endelea kuwasiliana na wengine kwa simu au barua pepe. Huenda ukahitaji kuomba usaidizi kutoka kwa marafiki, familia, jirani, wahudumu wa afya wa ajamii, n.k.
- Unda orodha ya wawasiliani wa dharura.
- Kuwa na barakoa na glavu za kutumia unazoweza kutupa mpendwa wako akiwa mgonjwa. (Tazama taarifa zaidi chini ya “Monitor.”)

Chukua Tahadhari

- Dumisha usafi wa mazingira yako ya utunzaji. Safisha na uangamize viinivifaa na sehemu zinazoshikwa mara kwa mara (kwa mfano meza, vitasa vya mlango, swichi za taa, vipete, madawati, vyoo, mifereji, karo na simu za mkononi.) Environmental Protection Agency (EPA, Tazama Shirika la Kulinda Mazingira)-vipukusi vilivyosajiliwa vinavyoua COVID-19.
- Nawa mikono kwa sabuni na maji mara kwa mara kwa angalau sekunde 20, haswa baada ya kupenga kamasi, kukohoa, au kupiga chafya au kuwa katika eneo la umma.
- Ikiwa sabuni na maji havipo karibu, tumia kieuzi cha mkono kilicho na angalau kileo cha asilima 60.
- Epuka kushika uso, pua na macho yako.
- Kwa kiwango kinachowezekana, epuka kushika sehemu zinazoshikwa sana katika maeneo ya umma – vitufe vya kambarau, vipete vya milango, papi za ngazi, kuwasalimia watu kwa

Ili kuomba waraka huu katika muundo mwingine, piga simu 1-800-525-0127. Wateja wasio na uwezo wa kuzungumza na kusikia, tafadhali piga simu 711 (Washington Relay) au tuma barua pepe civil.rights@doh.wa.gov.

mkono, n.k. Tumia tishu au sehemu ya mkono wako kufunika mkono au kidole chako ikiwa ni lazima ushike kitu.

- Ikiwa unahitaji chakula zaidi, zingatia njia za chakula kuletwa kwenye nyumba kupitia mitandao ya familia, jamii au biashara.

Fuatilia

- Angalia kwa makini dalili zinazoweza kuwa za COVID-19 zikiwemo, homa, kikohozi na kuhema. Ikiwa unahisi ni kama unaanza kuwa na dalili, wasiliana na daktari wako.
- Ikiwa mpendwa wako anaanza kuwa na ishara za kuonya dharura za COVID-19 pata matibabu mara moja. Kwa watu wazima, ishara za kuonya dharura:
    - Matatizo ya kupumua au kuhema
    - Maumivu au shinikizo la muda mrefu kwenye kifua
    - Kuchanganyikiwa kupya au kukosa uwezo wa kushitua
    - Midomo au uso wa samawati

  (Orodha hii si jumuishi. Tafadhali wasiliana na mtoa huduma wako wa matibabu kwa dalili nyingine zozote ambazo ni mbaya au zinatia wasiwasi.)

Ikiwa mpendwa wako ana maambukizi ya kupumua

- Ikiwa mpendwa wako ana dalili, fuata tahadhari zinazopendekezwa na Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Vituo vya Kuzuia na Kudhibiti Magonjwa) kwa wanafamilia, wapenzi na watoa huduma katika mazingira yasiyo ya hospitali ya mgonjwa aliye na dalili za COVID-19 zilizothibitishwa maabarani au mgonjwa anayechunguzwa.
- Wewe na mpendwa wako mnapaswa kuvaa barakoa. Ikiwa kuna barakoa moja pekee, mpe mpendwa wako avae.
- Hakikisha kuwa nafasi ya mahali ambapo unatoa huduma lazima iwe na mtiririko mzuri wa hewa, kama vile kiyoyozi au dirisha kufunguliwa.
- Kaa mbali sana na mpendwa wako uwezavyo na bado utoe huduma.
    - Punguza uhamishaji wa vifaa kati yako na mpendwa wako kwa kumpa chakula kwenye sinia badala ya kumpokeza na kukusanya vitu vya binafsi.
    - Mpe mpendwa wako kipimajoto badala ya kukiweka kwenye kinywa chake.
    - Unapozungumza naye, simama umbali wa futi sita.
- Wakati wa ugonjwa, ikiwezekana, mlaze mpendwa wako kwenye chumba kimoja cha kulala, ikiwezekana, mtengee bafu lake binafsi.

Ili kuomba waraka huu katika muundo mwingine, piga simu 1-800-525-0127. Wateja wasio na uwezo wa kuzungumza na kusikia, tafadhali piga simu 711 (Washington Relay) au tuma barua pepe civil.rights@doh.wa.gov.

- Unaposafisha chumba chake, hakikisha kuwa umeangamiza viini na kusugua sehemu zote kabla ya kuruhusu wanafamilia wengine kutumia chumba tena.

MIKAKATI YA KUPUNGUZA HATARI BILA VIFAA VYA KUJIKINGA BINAFSI

Hatua ya kwanza kumtunza mpendwa wako aliye na maambukizi ya kupumua ni kutumia vizuri kifaa cha kujikinga binafsi (PPE), kama vile barakoa, kinga ya uso, glavu au gauni. Hata hivyo, huenda PPE isipatikane kila mahali. Fahamu kuwa mikakati ifuatayo haiwezi kukulinda kwa kiwango sawa kama PPE inayofaa na haipaswi kuchukua nafasi ya PPE na tabia za makini za kudhibiti maambukizi.

- **Ikiwa hakuna barakoa,** msaidie mpendwa wako kufumba midomo anapokohoa ukiwa chumbani. Kwa mfano, mwombe mpendwa wako afumbe midomo yake kwa bandana, shuka au blanketi anapokohoa. Hatua hizi hazitazuia usambazaji wa chembechembe za virusi lakini zinaweza kupunguza umbali wa usambaaji.
- **Ikiwa huna gauni la kujikinga, unaweza kutumia mikoba ya taka, mifuko ya plastiki na saran wrap.** Ukiwa na mifuko ya taka, unaweza kukata mashimo ya miguu yako na ufunge kwenye kiuno, kisha utumie mfuko mwingine wa taka juu ya mwili wako. Kuwa makini usishike samani wala vifaa vingine kwenye nyumba kwa nguo yako au mablanketi baada ya kukaa na mpendwa wako mgonjwa.
- **Leta nguo na viatu vya ziada vya kubadilisha na uviweke katika eneo tofauti.** Ukiondoka au ukikamilisha kumtunza siku hiyo, vaa nguo na viatu vyako safi, ukiweka vitu vichafu kwenye mfuko wa taka kwa ajili ya kufua. Ikiwezekana, kuwa na jozi moja ya viatu unavyovaa unapomtunza (usivyovaa kwingineko) hadi mpendwa wako apone. Pindi anapopona, acha viatu nje ya nyumba kwa saa 72 kisha uvipanguse kwa kipukusi, ikiwa ni pamoja na soli ya kiatu, kabla ya kutumia tena.
- **Tunatoa nguo, magauni au vifaa vingine vya kukinga ambavyo ni vichafu (kwa mfano, mifuko ya taka), vuta kifaa kutoka kwenye shingo na mabega, ukishika ndani pekee.** Tupa vifaa vyote vya kutumika mara moja (kwa mfano, glavu na gauni) katika mfuko wa taka uliofunikwa na ufue nguo zote baada ya kukamilisha zamu yako ya kumtunza.
- **Ikiwa hakuna glavu za mpira au nitrile, unaweza kutumia glavu za kuosha vyombo.** Zitupe baada ya kutumia. Beba vifaa vichafu bila kuvigusa kwa mikono yako mitupu kadri unavyoweza. Kwa mfano, beba shuka chafu kwenye kikapu cha kufulia. Baada ya matumizi, kiangamize viini na ukisugue kwa sabuni na maji. (Fahamu: Usiwahi kuweka vitu vilivyofuliwa kwenye kikapu cha kufulia kilichotumiwa awali kwa vitu vichafu bila kusafisha na kuangamiza viini kwenye kikapu kwanza).
- **Ikiwa huwezi kupata kioshaji cha kuangamiza viini,** taulo ya karatasi iliyotumbukizwa kwenye kileo cha asilimia 60 au zaidi ya isopropyl itaua virusi. Kusugua kwa sabuni na maji vuguvugu baada ya kuangamiza viini kunaweza kutumiwa kama tahadhari ya ziada.
- **Ikiwa huna kinga ya uso au kinga ya macho**, tafuta miwani inayoweza kununuliwa kwenye maduka ya vifaa vya ujenzi, miwani ya usalama inayotumiwa katika mazingira ya maabara au

Ili kuomba waraka huu katika muundo mwingine, piga simu 1-800-525-0127. Wateja wasio na uwezo wa kuzungumza na kusikia, tafadhali piga simu 711 (Washington Relay) au tuma barua pepe civil.rights@doh.wa.gov.

kazi ya yadi, au hata uvae miwani ya macho isiyozuia macho yako kuona. Lengo ni kuhakikisha kuwa unaweza kuona vizuri unapoweka kikwazo kati yako na virusi—hatua hii pia inaweza kutumika kama kikumbusho cha kutoshika macho yako. Vitu hivi havitakinga macho yako kuambukizwa, lakini vinaweza kupunguza kiwango cha maambukizi.

Tazama taarifa zaidi

Tembelea www.doh.wa.gov/coronavirus au www.coronavirus.wa.gov kwa taarifa zaidi.

Ikiwa una maswali, tafadhali piga simu 1-800-525-0127 na ubonyeze # ukisikia ujumbe. Laini za simu ziko wazi kila siku kuanzia saa 6 asubuhi hadi saa 10 usiku. Huduma za ukalimani kwa njia ya simu zinapatikana. Tafadhali sema lugha yako wakati mtu anapopokea simu. Itachukua dakika moja kuunganisha kwa mkalimani. Kwa maswali kuhusu afya yako, vipimo vya COVID-19, au matokeo ya vipimo, tafadhali wasiliana na mtoa huduma wako wa afya.

Ili kuomba waraka huu katika muundo mwingine, piga simu 1-800-525-0127. Wateja wasio na uwezo wa kuzungumza na kusikia, tafadhali piga simu 711 (Washington Relay) au tuma barua pepe civil.rights@doh.wa.gov.