

## COVID-19: ULIZA DR. BEN

#2 KANDA YA AFRIKA 08 AVRIL 2020



Dr. Ben ni Mkubwa wa Afya na Utunzaji katika Shirika la Kimataifa la Msalaba Mwekundu na Hilali Nyekundu (IFRC). Kwa miandiko za ukweli izi za kila juma atazungumza juu ya maulizo za kawaida na habari za bongo zenye ziko nauliziwa na jamii ndani ya Afrika kuhusu virusi ya corona, yenye inajulikana kama COVID-19. Zile maulizo na ma habari za bongo zinakamatiwa kutoka ndani ya jamii na Croix rouge na croissant rouge zenye zinafanya kazi ndani ya Afrika. Iyi miandiko za ukweli ni juu ya kusaidia Mashirika ya Kitaifa kujibu maulizo ya kawaida na kutoa ukweli juu ya zile habari za bongo na bongo kuhusu virusi ya corona.

### Kukunywa pombe inazuia virusi ya corona?

- **Kukunywa pombe haitazuia ao kutunza virusi ya corona.**
- Kwa kweli, kukunywa pombe ya mingi inaweza kukufanya mugonjwa na kukutia katika hatari kubwa za kupata virusi ya corona ikifanya chombo ya ukingo ya mwili inakuwa muzaifu (chombo ya ukingo yenye kila mara inakulinda kukuwa mugonjwa).
- Batu bamoya balipima kutengeneza pombe yabo ku nyumba juu bakuwe naikunywa kwa kuzuia virusi ya corona. Iyi ni hatari sana, na haupashwe kufanya ivyo. Pale Iran, batu makumi ine na ine (44) balikufa mu mwezi ya tatu (Mars) kutokana na kukunywa pombe iliyotengenezwa nyumbani kama njia ya kuzuia virusi ya corona.
- Tunafikiri iyi habari ya bongo inaweza kuwa ilianza kwa sababu batu banachanganyikiwa na mashauri juu ya kutumikisha alcohol kama dawa ya kuosha mikono na alcohol ya kukunywa pombe. Dawa ya kuosha mikono na ma disinfectants ni za muzuri kama zinatumikishiwa vizuri. Zina kuwaka amo alcohol ya mingi (zaidi ya 60%) na zinatumikishiwa kusafisha mikono na mafasi kwa sababu zinauwa virusi. Alakini, kukunywa pombe ya makali sana sawa dawa ya kuosha mikono ao disinfectant inaweza kukufanya mugonjwa sana na hata kuuuwa.
- Njia ya muzuri ya kuzuia virusi ya corona na kujikinga weye na familia yako ni kufuata kanuni tano zifuatazo apa chini.

## COVID-19: ULIZA DR. BEN

#2 KANDA YA AFRIKA 08 AVRIL 2020

**SHERIA RAHISI  
TANO ZA  
KUJIKINGA WEYE  
NA FAMILIA YAKO**

1. Kila mara nawa mikono yako kwa sabuni na maji ao utumikishe dawa ya kuosha mikono. Kunawa mikono ya muzuri inapashwa fanya karibu seconde makumi mbili (20) na kupitisha ku sehemu zote za mikono yako - bidole, kidole ya kwanza, katikati ya bidole, ndani ya makucha, ndani na inje ya mikono yako. Imba nyimbo ya sikukuu ya kuzaliwa mara mbili wakati uko na nawa mikono yako kwa kueneza seconde makumi mbili (20). Iyi itauwa virusi yoyote yenyi iko mu mikono yako na kuizuia kuingia ndani ya mwili yako.
2. Usiguse macho yako, mapua na kinywa - iyi inaongeza hatari ya kupitisha virusi kutoka mu mikono yako kuingia ndani ya mwili yako.
3. Virusi inasambaranaka kutokea ku mutu umoya mbaka ku mwengine kwa hivyo jaribu kupunguza kugusana na batu bengine. Bakiya kunyumba na uepuke ma nganda, restoran na mikusanyo. Ukitoka inje, jaribu kubakia mbali na batu bengine. Waza tu sawa gisi unakamata kifiagio ya kabambi - uko ku umbali ya muzuri kama hauwezi gusa mutu yeyote na ile kifiagio. Epuka kusalimiana na mikono, kukamatana mikono, ma bizu za kumachafu ao ma yambi.
4. Ukigohola ao kupiga chafya, funika kinywa yako na mapua na kitambala ao ndani ya mukunjo ya konongo yako - na unawe mikono ukigohola ao kupiga chafya mu mikono yako.
5. Bakia kunyumba kama unajisikia mugonjwa na ukikuwa na kigohozi ya kuwasha ku shingo na homa wasiliana na huduma za afya za nyumbani ita bila malipo numero ya ministere ya afya. Iyi inapunguza hatari ya kusambariza virusi ku bengine.

## COVID-19: ULIZA DR. BEN

#2 KANDA YA AFRIKA 08 AVRIL 2020

- **Aba batu tu njo banastahili kuvala mask:**
  - Bafanyakazi ba Afya
  - Batu benye biko na alama za virusi ya corona - benye banagohola, kupiga chafya, homa. Iyi italinda pia batu ba karibu yako kupata ugonjwa.
  - Batu benye banashurulikia mutu mwenye anaoweza kuwa na virusi ya corona.
  - Kama serekali yako inasema kila mutu anapashwa vala mask.
- Hakuna ma mask za kutosha kwa batu bote mu dunia muzima, kwa hivyo shirika la afya duniani (OMS) inaomba batu kutumikisha ma mask na akili na kuhakikisha zinatoshwa kwa bafanyakazi ba afya.
- Ma masks za kutupwa zinaweza kutumikishiwa tu mara moja.
- Kama unajisikia ni lazima tu utumikishe mask, itakulinda tu kama unaitumikisha muzuri na kama unanawa mikono mara kwa mara kwa sabuni na maji au ukitumikisha dawa ya kunawa mikono yenye iko au alcool.
- Ivi njo gisi ya kutumikisha mask muzuri:
  - Nawa mikono yako kwa sabuni na maji au tumikisha dawa ya kunawa mikono yenye iko au alcool MBELE ya kuvala mask
  - Funika kinywa yako mapua ndani ya mask na hakikisha hakuna hata tundu moja kati ya buso yako na mask
  - Usiguse mask wakati uko naitumikisha. Ukifanya vile, nawa mikono yako kwa sabuni na maji au utumikishe dawa ya kunawa mikono yenye iko au alcool
  - Kwa kutosha mask, usiguse mbele alakini tosha mask ukiyigusia nyuma na uitupe mara moja ndani ya poubelle yenye inaweza kufunga. Nawa mikono yako kwa sabuni na maji au tumikisha dawa ya kunawa mikono yenye iko au alcool
  - Unapashwa kila mara badilisha mask ikilobana na haupashwe tumikisha mask mara mbili au zaidi kama ni mask ya kutumikisha limoya.
- Njia ya muzuri ya kujikinga na kukinga bengine na virusi ya corona ni kusafisha mikono yako mara kwa mara, kufunika kigohozi yako na mukunjo ya ndani ya konongo au kitambala, na kupunguza kugusana na batu bengine ukibakiya nyumbani au kukuwa mbali ya metre moja (fiti 3) na batu bengine. Tazama sheria rahisi tano katika karatasi ya kwanza kwa maongozi zaidi.

### 3. Virusi ya corona inasambaranaka mu hewa?

- **Virusi ya corona haiambukiyake kupitia hewa.**
- Inaambukiaka wakati mutu mwenye ameambukizwa na virusi anagohola, anapiga chafya au kuzungumza, na matoni zenye zinatokea mu mapua au kinywa, zinaingia ndani ya macho, mapua au kinywa ya mutu mwenye hagonjwe. Izi matoni zinakuwaka buzito kuweza kubakia mu hewa. Zinaangukiaka chini au ku bitu mbio.
- Unaweza kupata virusi ya corona kupitia zile matoni mu njia mbili;
  - Wakati mutu mwenye iko na virusi anapiga chafya au kugohola pembeni yako na haeneze ata metre moja ya kukuwa mbali naweye.
  - Zile matoni zikianguka ku fasi sawa vile meza au kwa kufungulia mulango, labda kwa sababu mutu anabigoholea ako au anapiga chafya mu mikono yake na kisha anagusa zile ma fasi. Kisha kugusa zile ma fasi unagusa tena macho yako mwenyewe, mapua au kinywa bila kunawa mikono.
- Iyi njo maana ni ya lazima kukuwa mbali na batu; unaweza kuwa umesikia iyi inajulikana kama 'umbali wa kijamii'.

## COVID-19: ULIZA DR. BEN

#2 KANDA YA AFRIKA 08 AVRIL 2020

- Njia muzuri ya kujikinga mwenyewe na bandugu yako kusipopata virusi ya corona ni kufuata sheria 5 (tano) rahisi ku karatasi ya kwanza.

### 4. Nini yenye minaweza tumikisha pali ya dawa ya safisha mi

- **Hauna lazima kabisa ya kutumikisha dawa ya kusafisha mikono.**
- Kunawa mikono yako kwa sabuni na maji njo njia ya muzuri zaidi ya kusafisha mikono. Sio lazima utumikishe sabuni yenyi haiko ya kawaida - sabuni yoyote ya majimaji ao ya ngumu inatumika.
- Sabuni na maji inatumika sana mu kutosha virusi mu mikono yako, Kama tu unafanya seconde makumi mbili (20) ukonanawa mikono na kunawa sehemu zote za mikono - bidole, kidole ya kwanza, katikati ya bidole, ndani ya makucha, ndani na inje ya mikono.
- Iyi ni habari ya muzuri kwa sababu maji na sabuni binapatikanaka bila shida kushinda dawa za kunawa mikono.
- Kama unatumikisha dawa ya kunawa mikono, hakikisha kama iko na alcool yenyi haiko chini ya 60% kwaju iyi njo inahitajika juu ya kuuwa virusi muzuri. Pombe kama vodka, rum na whisky ziko na alcool ya 40% tu, sasa haziko za nguvu sana kwa kuuwa virusi.
- Usitumikishe majifu na maji, kwaju majifu haiwezi kuuwa virusi ya corona.

### 5. Nani mwenye anaweza pata virusi ya corona?

- **KILA MUTU anaweza pata virusi ya corona**, banaume na banamuke, vijana na bazee, tajiri na maskini, haifuatane na kwenye unatokea, kwenye unaishi ao dini yako.
- Virusi ya corona inatokea kwa familia moja ya ma virusi kama homa ao mafua, sawa gisi tu mutu yeyote anaweza pata homa, anaweza pata virusi ya corona nayo
- Mu dunia yote, virusi ya corona ilishakuwa sasa mu inchi 196, na batu ya mu ma continent zote bana guswa, kutia amo batu ya Afrika, ya Asia, ya Amerika na ba bulaya.
- Ata kama kila mutu anaweza kupata na kuambukiza virusi ya corona ku bengine, bazee ao bale benye banakuwaka na ma bugonjwa zingine sawa gisi tuberculose, UKIMWI, bwaki biko mu hatari zaidi ju banaonekana kugeuka tena bagonjwa sana na iyi virusi.
- Batu banaweza kuambukiza COVID-19 ku ma bikundi bya bakosefu ata kama habaonekane ako alama moja ya ugonjwa, njo maana tunapashwa kuwa makini shiye bote.
- Njo maana, ata ukuwe mutu gani, ni ya lazima kufuata sheria tano rahisi ku karatasi ya kwanza kwa kujikinga weye na familia yako - tena sana bandugu yako bazee ao benye biko na magonjwa zingine.