

COVID-19: ULIZA DR. BEN

#1 KANDA YA AFRIKA 31 Mars (mwezi ya tatu) 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.

Batu ya Afrika banaweza kupata virusi ya corona?

- Ndiyo, shiye bote tunaweza pata virusi ya corona, banaume na banamuke, vijana na bazee, bila kujali kwenye tunatokea ao rangi ya mwili yetu
- 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.
- Kesi ya kwanza ya virusi ya corona mu inchi ya Kenya ilikuwa ya mwanamuke Mwafrika wa miaka 27 mwenye alisafiri nyumbani kwa ndege kutoka Amerika akipitia Ungereza mbaka kufika Kenya
- Kifo ya kwanza mu inchi ya Zimbabwe yenye ilisababishwa na virusi ya corona ilikuwa ya mwanaume Mwafrika wa miaka 30 mwenye hakuyapita siku za mingi alikuwa narudiya nyumbani mu inchi ya Zimbabwe baada ya kutembelea inchi yenye iko amo kesi za virusi ya corona
- Ata kama kila mutu anaweza kupata na kuambukiza virusi ya corona ku bengine, bazee ao batu benye biko na magonjwa, kama vile ugonjwa ya moyo na sukari, biko mu hatari zaidi juu banaonekana kama banaweza teseka sana na ugonjwa ya ile virusi
- Njo maana, ata ukuwe unatokea wapi, ni ya lazima kufuata sheria tano rahisi zifwatazo kwa kujikinga weye na familia yako - tena sana bandugu yako bazee ao benye biko na magonjwa zingine.

COVID-19: ULIZA DR. BEN

#1 KANDA YA AFRIKA 31 Mars (mwezi ya tatu) 2020

HATUA 5 RAHISI ZA KUJIKINGA WEWE NA FAMILIA YAKO

1. Nawa mikono yako kila wakati kwa sabuni na maji ao utumikishe dawa ya kusafisha mikono. Kunawa mikona muzuri inapashwa kamata seconde makumi mbili (20) na kunawa sehemu zote za mikono - bidole, kidole ya kwanza, katikati ya bidole, ndani ya makucha, ndani na inje ya mikono. Imba nyimbo ya sikukuu ya kuzaliwa mara mbili wakati uko na nawa mikono yako ju ufikishe muda ya seconde 20. Ite ita uwa virusi yoyote yenyi iko mu mikono yako
2. Usiguse macho, mapua na kinywa yako – ile inakutia katika hatari kubwa ya kupitisha virusi kutokea ku mikono yako mbaka mu mwili yako
3. Virusi inaambukiaka kutokea ku mutu umoya mbaka ku mwengine, sasa epuka kugusana na batu bengine. Bakia ku nyumba na uepuke ma nganda, restorant na mikusanyo. Kama unatoka nje, pima kukuwa mbali na batu bengine. Waza sawa vile mwenye anakamata kifiagio ya kabambi - uko ku umbali ya muzuri kama hauwezi gusa mutu yeyote na ile kifiagio. Epuka kusamiliana na mikono, kukamatana mikono, bizu ya ku machafu ao kupatiana yambi.
4. Ukigohola ao kupiga chafya, funika kinywa yako ao mapua na kitambala ao mukunjo ya ndani ya konongo yako - na unawe mikono ukigohola ao kupiga chafya mu mikono yako
5. Bakiya ku nyumba ukijiskia mugonjwa na kama uko na kigohozi ya kuwasha ku shingo na homa, ita batu ya huduma za afya ao numero ya kuita bila malipo ya ministere ya Afya. Iyi inapunguza hatari yako ya kuambukiza virusi kwa bengine.

COVID-19: ULIZA DR. BEN

#1 KANDA YA AFRIKA 31 Mars (mwezi ya tatu) 2020

- Virusi ya corona haikutengenezewa na mutu.
- Virusi za corona ni familia ya ma virusi zenye zinaletaka magonjwa tafauti kuanzia ku homa ya kawaida mbaka ku magonjwa za makali kama vile Maradhi ya Mfumo wa Kupumua ya Mashariki ya Kati (MERS-CoV) ambayo ilisababisha muripuko ya magonjwa mwaka ya 2012 na Maradhi ya Makali ya Mfumo wa Kupumua (SARS-CoV) ambayo ilisababisha muripuko ya magonjwa mu 2002/2003.
- Virusi ya corona inajulikana kutokea mu ma nyama kuingia mu batu na inaaminika kama iyi ugonjwa ilianza wakati wafanyakazi katika soko ya samaki apo Wuhan, balipata ile ugonjwa kutokea mu ma nyama zenye baligusaka.
- Ulimwengu inaletaka yenyewe ma virusi za mupya kila wakati na kwa bahati mbaya iyi virusi ya corona ni mufano ingine ya uwerevu ya ulimwengu.

3. Ayi inaweza tunza ao kuzuia virusi ya corona?

- Ayi ni chakula ya afya ya muzuri na iko na faida za mingi kwako, alakini hakuna ushuhuda kama inaweza tunza ao kuzuia virusi ya corona
- Ata kama, kwa sasa hakuna dawa ao chanjo ya virusi ya corona, inaweza kuzuiwa na kwa batu ba mingi ma alama hazikuwake za makali.
- Wanasayansi bikonatengeneza chanjo na dawa ya virusi ya corona alakini kutengeneza ibi bitu inakamata wakati, sasa gisi tuko nangoya bya muzuri bienye unawezafanya ni kufuata hatua tano rahisi (angalia ku karatasi ya kwanza 1) kwa kujikinga weye na familia yako - sasa tena sana bandugu yako bazee ao benyi biko na magonjwa zingine.

4. Maji ya moto na chumvi inazuia virusi ya corona?

- Kunawa na maji ya chumvi ao ku kunywa maji ya moto ya chumvi haiwezi zuia virusi ya corona. Iyi ni kwa sababu joto ya mwili yako haibadirike baada ya kunawa ao ya ku kunywa maji ya moto na sasa haitauwa virusi.
- Ku kunywa maji ya mingi haiwezi kuuwa virusi kwa sababu wakati tu unaambukizwa, mamilioni za ma virusi zinakuwa zilisha ingia mu mwili yako.
- Njia ya muzuri ya kuzuia virusi ya corona ni kufuata hatua tano rahisi (angalia karatasi ya kwanza 1) kwa kujikinga weye na familia yako - sasa tena sana bandugu yako bazee ao benyi biko na magonjwa zingine.