

# Miongozo ya Coronavirus kwa Familia Zilizothiriwa na Ulemavu

## MAAMBUKIZI

- Watu hupata ugonjwa huu wa coronavirus pindi vijidudu vinapoingia mwilini kupitia sehemu za mdomo, pua na macho ikiwa mtu mwingine anakohoa au kuchemua karibu na wewe au kwa upande wa juu wa kitu chochote mfano meza, ambacho utagusana nacho kwa njia moja au nyingine.

## DALILI

- Watu walio ambukizwa coronavirus:
  - Wako na homa ya joto asilimia 38 au hata zaidi
  - Wako na wakati mgumu kupumua
  - Wanakohoa
- Lakini watu wenye homa ya mafua wako na dalili tu kama hizo kwa hivyo kama uko na hizo dalili haimanishi yakwamba tayari uko na ugonjwa wa coronavirus, la hasha lakini itakulazimu vivyo hivyo ukae mbai na wenzako kama unamoja wapo ya dalili nilizotaja hapo juu.

## KUJIKINGA

- Osha mikono kilawakati na maji mengi yanayo tiririka na sabuni,
  - Hakikisha familia yote inaosha mikono yao angalau mara nne(4) kwa siku
  - Osha mikono kwa angalau sekunde ishirini (20) .Kwa kukusaidia, hesabu hadi ishirini wakati unaosha mikono.
  - Osha mikono kila wakati unapoenda msaalani au haja
  - Osha mikono kila wakati unaenda sehemu ambayo ina watu Zaidi ya mmoja kama vile, dukani au kwenye matatu.
- Kaa umbali wa mita mbili hivi kutoka kwa mtu anayekohoa na kuchemua.
- Watu wanaowatunza watoto waishio na ulemavu wadumishe usafi wa hali ya juu.
- Viti vya magurudumo na vifaa vyovyote visaidizi viose mara kwa mara.
- Usiguse macho, pua na mdomo
- Funika mdomo na pua kwa kutumia mkono wako ukiwa umeukunja ukiuelekeza mdomoni na puani unapokohoa ama kuchemua.
- Kaa mbali na sehemuzenye mikusanyiko ya watu
- Punguza utumiaji wa aina za usafiri za umma
- Enda nje mahali ambapo watu sio wengi
- Usisalimie watu kwa mikono, kwa kuwakumbatia au kugonga ngumiila tabasamu tu au msalimie kwa kugongana kikokoi.

## MATIBABU

- Ikiwa una homa, anakohoa, au una wakati mgumu kupumua tafuta matibabu kwa haraka.
- Tulia nyumbani na uepuke kugusana na wengine wakati hujiskii vizuri.
- Kuniwa maji kwa wingi.
- Pata kulala vizuri kabisa kwa wingi.
- Kula vyakula venye afya vilivyo na madini ya protini kama vile; maziwa, mayai na maharagwe.

*Fahamu:* hakuna chanjo wala dawa ya kutibu coronavirus; dalili hua zinaonekana kati ya siku kumi na tano (15).

## KUWEKA WATOTO WANAOISHI NA UEMAVU SALAMA NA WENYE AFYA

Ni sawa kukaa karibu na watoto wako wanaoishi na ulemavu kwa wakati huu. Inasaidia:

- Kuongea nao
- Kucheza nao
- Kutangamana nao
- Kujibu maswali wanayoweza kuwa nayo juu ya coronavirus au kwa nini wametumwa nyumbani kutoka shule.

Hakikisha mtoto

- Anaendelea kutumia dawa jinsi alivyoagizwa na dakitari
- Anaoshwa kila wakati
- Anapiga mshwaki meno yake
- Anakula angalau mara tatu(3) kwa siku
- Kama nimgonjwa apeleke hospitalini

Hakikisha chakula kinafanywa nyororo au ujuji na kipewe mtoto kwa taratibu na kwa kiwango kidogokidogo kama wana wakati mgumu kutafuna au kumeza kwasababu ya ulemavu wao.

## FANYA MPANGO

Fanya mpango mbadala iwapo utakua hujiskii vizuri na inakulazimu ubaki nyumbani.

- Nani ateenda kununua chakula cha familia yako?
- Nani atakaye kusaidia kumlisha, visha na kumpa dawa mwanoo anayeishi na ulemavu?
- Ni viongozi wapi wa kijamii wanaoweza kukusaidia?
- Ni kituo kipi cha afya kilicho karibu nawe ambacho unaweza pata matibabu?
- Unawezaje kufika katika kituo cha afya kilicho karibu nawe?

## PATA HABARI ZA HAKIKA

- Epuka kuangalia, kusoma au kusikiza habari ambazo zitakufanya usikie wasiwasi au kusumbuka.
- Tafuta habari ili uweze kuchukua hatua zinazoonekana kutayarisha mipango yako na kujilinda wewe mwenyewe na wale unaowapenda.
- Tafuta sahihisho za habari kwa wakati maalum kwa siku angalau mara moja au mbili
- Habari zinazo ripotiwa kila wakati juu ya maambukizi ya ugonjwa huu wa coronavirus zinaweza kusababisha mtu awe na wasisi .Pata habari za ukweli na uhakika.
- Kusanya habari mara kwa mara kutoka kwa tovuti ya shirika la WHO na kwa idara ya afya nchini ili ikusaidie kutofautisha ukweli na fununu.

Mue na utulivu na msiamini Kila kitu mnacho kisoma kwa mitandao ya kijamii ama kusikia kutoka kwa majirani zenu. Kile Cha kufanya nikufuata muongozo wa wataalamu Kama serikali na wataalamu wa afya wanayo tuambia kuhusu virusi vya corona.

**For more information:**

Visit: [www.Kupenda.org](http://www.Kupenda.org)

Contact: [kupenda@kupenda.org](mailto:kupenda@kupenda.org)

© 2022 Kupenda for the Children. All Rights Reserved.