

Virusi vya korona (COVID-19)

Aina mpya ya coronavirus imekuwa ikifanya wagonjwa. Aina hii mpya (ya riwaya) husababisha ugonjwa wa coronavirus 2019 (COVID-19). Kwa watu wengine, COVID-19 ni ugonjwa dhaifu. Kwa wengine, ni ugonjwa mbaya. Kuna mambo unaweza kufanya ili kuzuia kuenea na kujiweka mwenyewe na jamii yenye afya.

Kuzuia COVID-19

Osha mikono.

Osha mikono vizuri na mara nyingi. Usafi wa mikono inaweza kusaidia ikiwa sabuni na maji hazipatikani.

Kaa nyumbani ikiwa mgonjwa.

Kaa nyumbani kutoka kazini au shuleni ikiwa unaugua. Epuka kwenda nje kuliko kupata utunzaji.

Safi nyuso.

Kata nyuso za kawaida zilizoguswa mara nyingi na wasafishaji wa kawaida wa nyumbani.

Hakuna mawasiliano ya karibu.

Weka umbali wako mbali na watu, haswa wale wanaoonyesha dalili za ugonjwa.

Tumia vifuniko vya uso na vifuniko ipasavyo.

Watu wanapaswa kuvaa kofia ya maandishi ya nyumbani au kifuniko cha uso ikiwa wataoka nje kwa umma kwenda kwa maeneo ambayo ugumu wa kijamii ni ngumu. Tafadhali hifadhi vinyago vya matibabu kwa wafanyikazi wa huduma ya afya.

Ikiwa unafikiria unayo COVID-19

Pigia simu mtoaji wako wa afya ikiwa una dalili. Kupiga simu mbele hulinda wengine. Sema ikiwa umekuwa ukiwasiliana sana na mtu anayejulikana kuwa na COVID-19 au ikiwa umesafiri hivi karibuni kutoka eneo na COVID-19.. Ongeza: Unaweza pia kupiga simu (517) 887-4517.

Dalili za COVID-19

Homa

Kikohozi

Ufupi wa Pumzi

Kujiandaa kwa COVID-19

Kuwa na mpango wa utayari.

Fikiria juu ya vifaa vya kila siku ambavyo unahitaji na unayo mengi. Hii inaweza kujumuisha vitu kama chakula, maji, dawa, chakula cha pet na divai. Tembelea www.tayari.gov kwa mipango ya usaidizi.

Ungana na wengine na vyanzo vya kuaminika.

Ongea na marafiki na familia kuhusu mpango wako. Pata habari sahihi kutoka kwa vyanzo kama idara ya afya, Vituo vya Kudhibiti na Kuzuia Magonjwa, au mtoaji wako wa huduma ya afya. Fuata vyanzo maarufu kwenye media za kijamii.

Je! Coronavirus hii inaeneaje?

Mtu aliye na virusi hukohoa au kupiga chafya, kuikomboa hewani.

Watu wako kwenye mawasiliano ya karibu (ndani ya miguu 6 au chini).

Mtu hugusa kitu kilicho na virusi juu yake kisha hugusa midomo, pua au macho na mikono isiyooshwa.

Virusi iko kwenye matone ya kupumua na labda ni poop.

Matibabu ya COVID-19

Hivi sasa, hakuna tiba maalum ya antiviral inayopendekezwa. Watu walio na COVID-19 wanapaswa kupokea matibabu ili kupunguza dalili. Kesi kadhaa zinaweza kuhitaji kulazwa hospitalini. Kesi zilizo laini zinapaswa kufanya mazoezi ya kujishughulikia nyumbani na kujitenga. Wasiliana na mtoaji wako wa huduma ya afya.

Kukabiliana na COVID-19

Nambari ya Msaada wa Maafa ya SAMHSA saa 1-800-662-4357 hutoa 24/7, mashauri ya siku-siku ya siku 365 na msaada kwa watu wanaokumbwa na mhemko wa kihemko unaohusiana na majanga pamoja na kuzuka.

Uganisha na ubaki na habari

Fuata Idara ya Afya ya Kaunti ya Ingham kwenye vyombo vya habari vya kijamii na utembelee tovuti yetu. Ikiwa una maswali, piga simu ya majibu ya ICHD COVID-19 saa (517) 887-4517. Rasilimali zingine zinazojulikana ni pamoja na Idara ya Afya na Huduma za Binadamu ya Michigan, Vituo vya U.S. vya Kudhibiti na Kuzuia Magonjwa, na mtoaji wako wa huduma ya afya.