

Unachoweza kufanya Ukiwa katika Hatari Kubwa ya kupatwa na Maradhi Makali kutokana na COVID-19



Kulingana na yale tunajua sasa, walio katika hatari kubwa ya kupata maradhi makali ya ugonjwa wa COVID-19 ni:

• Wazee

Watu wa umri wowote walio na yafuatayo:

- Saratani
- Ugonjwa sugu wa figo
- Ugonjwa sugu wa mapafu, ikiwemo COPD (ugonjwa sugu unaoziba mapafu), pumu (ya kadri hadi iliyo kali zaidi), Ugonjwa uvimbe wa mapafu, uvimbe wa fibrosisi, na shinikizo kwenye mapafu
- Matatizo ya kiakili (Dementia) au matatizo mengine ya mfumo wa neva
- Kisukari (aina ya 1 na aina ya 2)
- Matatizo ya kimaumbile na ukuaji
- Magonjwa ya moyo, kama vile kufeli kwa moyo, ugonjwa wa mishipa ya moyo, au ugonjwa wa msuli wa moyo (cardiomyopathies au shinikizo la damu)

- Maambukizi ya HIV
- Upungufu wa kingamwili (mfumo dhaifu wa kinga mwili)
- Ugonjwa wa ini
- Uzito na unono kupita kiasi
- Ujauzito
- Ugonjwa wa seli mundu au matatizo ya mfumo wa damu (thalassemia)
- Uvutaji wa sigara, wa sasa au awali
- Upandikizaji wa viungo au seli za mfumo wa damu (blood stem cell)
- Kiharusi au maradhi ya ubongo, (cerebrovascular), yanayoathiri mtiririko wa damu kwenda kwenye ubongo
- Matatizo yanayotokana na matumizi ya dawa za kulevya



Mpigie simu mtoa huduma wako wa afya ukiwa mgonjwa.

Kwa taarifa zaidi kuhusu hatua unazoweza kuchukua ili kujilinda, tazama sehemu ya Jinsi ya Kujilinda ya CDC [Jinsi ya Kujilinda](#).

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

Saidia Kujilinda Mwenyewe na Wengine:



Kabla ya kuondoka



Tembelea mtoa huduma wako wa afya na utayarishe rekodi zako za kimatibabu.



Pata mgao wa dawa wa wiki 12.



Jadili njia mbalimbali za chanjo ya COVID-19 na mtoa huduma wako wa afya.



Utahitaji kufanyiwa kipimo cha virusi vya COVID-19 katika muda wa siku 3 kabla kusafiri au hati hifadhi ya kuonyesha umepona* COVID-19.

Hati ya kuonyesha umepona inajumuisha kithibitisho cha kupimwa virusi cha miezi 3 iliyopita na barua kutoka kwa mtoa huduma wa afya au mhadumu wa afya ya umma inayoeleza kuwa ulihalalishwa kusafiri.



Wakati wa kusafiri



Vaa barakoa inayofunika mapua na mdomo wako na inayotoshea vyema kabisa kando kando mwa uso wako, hata ukiwa umepata chanjo.



Osha mikono yako kila mara au tumia kieuzi cha kutakasa mikono kilicho na alkoholi.



Epuka kukaribiana (mita 2/ futi 6) na watu ambao hawaishi na wewe.



Mfahamisha IOM wahudumu wa ndege ukihisi kuwa mgonjwa wakati unasafiri.



Baada ya kuwasili



Wasiliana Mtumishi wa shirika la uhamiaji anayeshughulikia visa katika eneo lako kwa mahitaji maalum na mapendekezo.



Angalia dalili za COVID-19. Pima joto lako ukihisi kuwa mgonjwa.



Uliza mtoa huduma wako wa Afya au mhadumu wa wakala wa uhamiaji anayeshughulikia visa katika eneo lako kuhusu kupata chanjo ya COVID-19 ikiwa bado hujapata chanjo.



Endelea kufanya hatua zilizoordheshwa katika sehemu ya "wakati wa kusafiri" hadi uwe umepata chanjo kamilifu dhidi ya COVID-19 (wiki 2 baada ya dozi yako ya mwisho).



Ukipata kuwa mgonjwa na ufikirie kwamba huenda ukawa na COVID-19:



Kaa nyumbani. Epuka kukaribiana na watu wengine kadri iwezekanavyo.



Wasiliana na mtoa huduma wako wa afya na mfanyikazi wa shirika la kushughulikia visa vya uhamiaji. Ikiwa unahitaji mkalimani ili kuzungumza na mhadumu wako wa matibabu, mfanyikazi wako wa kushughulikia visa anaweza kukusaidia.



Piga simu kwa 911 na utafute huduma za Matibabu haraka ikiwa una dalili za tahadhari ya dharura (ikiwemo matatizo ya kupumua).