

Kutoa Msaada wa Kiroho na Kisaikososholojia kwa Watu walio na COVID-19 Nyumbani (Mazingira Yasiyo ya Kimarekani)

Toleo linaloweza kufikiwa: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19/providing-spiritual-support.html>



Watu wengi wanaougua au kupoteza jamaa wa familia wanahitaji kiongozi wao wa kiroho kutoa msaada wa kiroho. Wakati wa janga la COVID-19, njia salama zaidi za kutoa msaada wa kiroho na kisaikosolojia ni kwa simu, video, au kupitia majukwaa ya gumzo ya kibinafsi ya mitandao ya kijamii. **Viongozi wa kiroho wanaweza kuomba, kushiriki mambo ya kiungu na ya kimaandiko na kushiriki ujumbe wa matumaini.**

Ikiwa msaada wa kiroho wa ana kwa ana unahitajika, hati hii inatoa mwongozo ili msaada huo utolewe kwa njia salama kadri iwezekanavyo:



- **Pata chanjo ya COVID-19 na uendelee kutumia mbinu nyingine ili kupunguza hatari yako ya kuambukizwa na COVID-19.**
- **Dumisha umbali wa angalau mikono 2 (mita 2)** kutoka kwa wengine, ikiwemo wakati wa kugawa chakula au maombi.
- **Vaa barakoa** ili uzuie kuenea kwa COVID-19.
- **Zingatia kufanya mikutano mahali nje** ambako ni rahisi kutenga nisha watu kati ya mmoja hadi mwingine na palipo na uingizaji bora wa hewa.

Ikiwa ni lazima uingie nyumbani kwa mtu mgonjwa:



- Ukiwa nyumbani, fungua madirisha na milango ili kuruhusu hewa safi kuingia (hewa asilia).
 - Usifungue milango na madirisha ikiwa kufanya hivyo kunahatarisha usalama au afya ya watoto au jamaa wengine wa familia (mfano., hatari ya kuanguka au kuchochea dalili za ugonjwa wa pumu).
- **Nawa mikono kabla ya kuingia na baada ya kutoka katika nyumba hiyo; kwa ziara zinazochukua saa kadhaa nawa mikono mara kwa mara ukiwa nyumbani humo.**
 - Suguu mikono kwa sekunde 20 ili kuondoa viini hatari.
 - Ikiwa sabuni na maji havipatikani, unaweza kutumia kiyeyuzi cha mikono chenye alkoholi ya angalau asilimia 60.

Tumia dakika chache ukizungumza na wengine nyumbani kuhusu vile wanavyoweza kupunguza hatari za kuambukizwa na COVID-19. Wajulishe watu wa nyumbani kuwa mtu mwenye dalili hafifu anafaa:



- Kujitenga na watu wengine wa familia, iwapo inawezekana.
- Ikiwa haiwezekani kujitenga na wengine kwa njia salama, fuata mwongozo wa serikali kwa COVID-19. Hii inaweza kujumuisha kuvaa barakoa au kuenda kwenye kituo cha kujitenga cha jamii.



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

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19

Wakati unatembelea familia:

- Toa maneno ya tumaini.
- Ni bora kutomgusa **mtu yeyote** unapowaombea ili kuzuia hatari ya kuambukizwa au kusambaza COVID-19.
- Ikiwa mtu mgonjwa katika familia ana shida ya kupumua, maumivu ya kifua au kuvurugika, mtu anapaswa kupiga simu kwa nambari ya dharura ya COVID -19 ()*, wasiliana na kliniki iliyo karibu au ita ambulansi.
- Nawa mikono yako kabla ya kuondoka kwenye nyumba hiyo. Nawa mikono yako kabla na baada ya kuvua barakoa yako. Nawa mikono kwa sekunde 20 kwa maji na sabuni, mchanganyo wa klorini iliyozimuliwa, au kiyeyuzi cha mikono kilicho na alkoholi ili kusaidia kuzuia kupata COVID-19 au kuisambaza katika jamii.



ORODHA KAGUZI YA VITU VYA KUTATHMINI AU KUJA NAVYO KABLA YA KUTEMBELEA NYUMBA

- Barakoa
- Kiyeyuzi cha mikono kilicho na alkoholi ya angalau asilimia 60
- Tishu
- Mkoba wa utunzaji wa nyumbani:**** Paracetamol, glavu za matumizi ya mara moja tu, nguo ya kuosha, kadi yenye anwani, kiua viini, sabuni, kitamvua
- Orodha ya taarifa na habari za hivi karibuni za COVID-19 katika eneo (mfano, orodha ya vituo vya kujitenga)
- Orodha ya huduma za msaada wa kijamii zilizopo (mfano, nambari ya simu ya maombi, mawasiliano ya barua pepe, kundi la kibinafsi la maombi kwenye mtandao wa kijamii)
- Orodha ya hatua za kujikinga zinazopaswa kutiliwa mkazo (tazama hapa chini)



HATUA ZA KUJIKINGA ZINAZOPASWA KUTILIWA MKAZO WAKATI WA ZIARA YA ANA KWA ANA

- Kaa nyumbani wakati ukiwa mgonjwa (isipokuwa unapohitaji huduma ya dharura kwa ajili ya tatizo la kiafya au huduma ya kimatibabu).
- Vaa barakoa ikiwa unatoka nyumbani kwako au kama huwezi kujitenga na jamaa wengine wa familia nyumbani.
- Funika kikohozi na chafya kwa kutumia tishu au tumia upande wa ndani wa kiwiko chako. Tupa tishu katika pipa la taka mara moja na unawe mikono yako.
- Osha mikono yako mara kwa mara kwa maji na sabuni kwa angalau sekunde 20.
- Safisha na uviue viini katika sehemu zinazoguswa guswa sana nyumbani.
- Punguza kadiri uwezavyo mawasiliano ya karibu na wengine nyumbani ambao ni wagonjwa au wanaoonyesha dalili (weka umbali wa angalau urefu wa mikono 2 au wa mita 2). Yeyote ambaye mgonjwa au aliyeambukizwa anapaswa kujitenga na wengine kwa kukaa katika "chumba cha wagonjwa" au eneo maalum (ikiwa eneo lipo).
- Fungua madirisha na milango ili kuruhusu hewa safi kuingia (hewa asilia).
 - Usifungue milango na madirisha ikiwa kufanya hivyo kunahatarisha usalama au afya ya watoto au jamaa wengine wa familia (mfano, hatari ya kuanguka au kuchochea dalili za ugonjwa wa pumu).
- Unawajibika kusaidia kudumisha usalama wa jamii yako kwa kufuata hatua za kujikinga zinazopendekezwa:
 - Epuka kugusa uso wako kwa mikono ambayo haijanawishwa, hasa macho, pua, au mdomo.
 - Jua na ushiriki tu ukweli kuhusu COVID-19 na usaidie kuzuia usambazaji wa uvumi na unyanyapaa katika jamii yako.

Wasiliana na mamlaka ya afya ili kupata taarifa na mapendekezo kuhusu hatua za kijamii ambazo zimeundwa ili kuingia na kupunguza maambukizi ya COVID-19.

*Jumuisha nambari ya dharura ya COVID-19

**Viunganishi vinavyohusiana



Matunzo
ya kunawia



mikono nyumbani