

# Mwongozo kwa Familia Kubwa Zinazoishi katika Kaya Moja

Watu wazima waliokomaa na watu wa umri wowote ambao wana hali zingine za kimatibabu zinazowasumbua huenda wakawa katika hatari kubwa zaidi ya kuzidiwa vibaya na COVID-19). **Iwapo kaya yako inajumuisha watu walio katika makundi haya, basi kila mmoja wa familia hiyo anapaswa kujiendesha kana kwamba, wao, wenyewe, wako katika hatari kubwa zaidi.** Hilo laweza kuwa jambo ngumu iwapo nafasi ni ndogo kwa familia kubwa zinazoishi pamoja. Taarifa ifuatayo inaweza kuwasaidia kuwalinda wale walio katika hatari kubwa zaidi katika kaya yako.

## Nyaraka hii inaeleza jinsi ya kufanya:

- Linda ile kaya wakati unapoondoka kwenda shughuli
- Linda jamaa wa kaya ile ambao wako katika hatari kubwa zaidi ya kuzidiwa vibaya zaidi na ugonjwa huu
- Linda watoto na wengineo wasipatwe na ugonjwa
- Mtunze jamaa wa kaya ile ambaye ni mgonjwa
- Mtengee mahali pake jamaa wa kaya ile ambaye ni mgonjwa
- Kuleni chakula pamoja na mmlishe jamaa wa kaya ambaye ni mgonjwa

## Jinsi ya kulinda kaya wakati ambapo ni lazima utoke nyumbani

### Usiondoke kwenye kaya isipokuwa iwe **ni muhimu kabisa!**

Kwa mfano, ondoka tu iwapo lazima uende kazini, kwenye duka la mboga, la dawa, au miadi na daktari ambayo haiwezi kucheleweshwa (kama vile ya watoto au ya watu walio na hali tete ya kimatibabu). Chagua jamaa mmoja au wawili ambao hawako katika hatari kubwa zaidi ya kuzidiwa zaidi na COVID-19 kutekeleza majukumu yanayohitajika. **Ikiwa ni lazima utoke kwenye kaya ile, fuata vidokezo hivi tisa:**



- 1. Epuka umati, ikijumuisha mikutano ya kijamii ya ukubwa wowote ule.**
- 2. Kaa angalau futi 6 mbali na watu wale wengine.**
- 3. Osha mikono yako mara kwa mara.**
- 4. Usiguse sakafu zinazoguswaguswa mara kwa mara katika maeneo ya umma, kama vile vitufe vya lifti na vyuma vya kujishikilia.**
- 5. Usitumie usafiri wa umma, kama vile gari la moshi au basi, ikiwezekana. Ikiwa ni lazima utumie usafiri wa umma,**
  - » Dumisha umbali wa futi 6 kutoka kwa wasafiri wengine kadri inavyowezekana.
  - » Epuka kugusa sakafu zinazoguswaguswa mara kwa mara kama vile vyuma vya kujishikilia.
  - » Osha mikono yako au tumia sanitaiza ya mikono haraka iwezekanavyo baada ya kushuka kutoka kwa huo usafiri wa umma.
- 6. Usisafiri katika gari ndogo pamoja na jamaa wa kaya zingine.**
- 7. Vaa kitambaa cha kufunika usoni ili kusaidia kupunguza kusambaa kwa COVID-19.**
  - » Vitambaa cha kufunika usoni kilichoundwa kutokana na vifaa vya nyumbani au kilichoundiwa nyumbani kutokana na vitambaa vinyavyopatikana kwa wingi vinaweza kutumika hatua ya ziada, ya kujitolea kwa afya ya umma. Taarifa kuhusu matumizi ya vitambaa vya kufunika usoni inapatikana katika [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html).



[cdc.gov/coronavirus](http://cdc.gov/coronavirus)

## 8. Osha mikono yako maramoja utakaporejea nyumbani.

## 9. Dumisha umbali kati yako na wale ambao wana hatari kubwa zaidi kwenye kaya yako.

Kwa mfano, epuka kukumbatiana, kupigana busu, au kushiriki chakula au vinywaji.

Unaweza kupata taarifa zaidi kuhusu kutekeleza shughuli muhimu katika [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html).

# Jinsi ya kuwalinda jamaa wa kaya yako walio katika hatari zaidi ya kuzidiwa vibaya na ugonjwa huu

Watu wazima wa umri wa miaka 65 au wazee zaidi na watu ambao wana hali zingine za kimatibabu zinazowasumbua huenda wakawa katika hatari kubwa zaidi ya kuzidiwa vibaya na COVID-19. **Ikiwa kaya yako inajumuisha watu walio katika makundi haya, basi jamaa wote wa familia wanapaswa kujiendesha kana kwamba wao, wenyewe, wako katika hatari kubwa zaidi.**



Hizi hapa njia saba za kulinda jamaa wa kaya yako.

### 1. Kaa nyumbani kadri zaidi iwezekanavyo.

2. **Osha mikono yako mara kwa mara**, haswa baada ya kutoka kwa mahali pa umma au baada ya kutoa pumzi kwa kishindo, kukohoa, au kupiga chafya. Taarifa za ni wakati gani na jinsi gani ya kuosha mikono yaweza kupatikana hapa: [www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html](http://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html).



### 3. Tumia sanitaiza ya mikono yenye alcohol ambayo ina angalau asilimia 60 ya alcohol, ikiwa hauwezi kuosha kwa sabuni na maji.

» Mwangilia kiasi cha ukubwa wa shilingi mkononi mwako na usugue mikono yako kwa pamoja, ukifikia sehemu zote za mikono yako, vidole, na kucha hadi uhisi ni kavu.

### 4. Usishike macho yako, pua, na mdomo kwa mikono ambayo haijaoshwa.

### 5. Unapokohoa au kupiga chafya, funika mdomo na pua.

» Unapokohoa au kupiga chafya, funika mdomo wako na mapua kwa tishu au tumia sehemu ya ndani ya kiwiko chako.  
» Tupa tishu zilizotumika katika jaa la takataka.  
» Osha mikono yako maramoja.



### 6. Safisha na kisha uue viini nyumbani mwako.

» Vaa glavu za kutupa baada ya matumizi, ikiwezekana.  
» Safisha kila siku sakafu zinazoguswaguswa mara kwa mara kwa sabuni ya miti na maji au sabuni zingine za maji.  
Hii ni pamoja na meza, vitasa vya milango, swichi za taa, sehemu za juu ya meza, vipete, dawati, simu, kibodi, vyoo, mifereji, na sinki.  
» Kisha, tumia kitakasaji kilichosajiliwa na EPA ambacho kinafaa kwa sakafu ile. Fuata maagizo kwenye lebo kwa ajili ya matumizi salama na fanisi ya hiyo bidhaa usafishaji. Vitakasaji ni sumu ambayo huua viini kwenye sakafu.



ya

Vitakasaji vilivyosajiliwa na EPA vimeorodheshwa hapa: [www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2](http://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2).

Mengi kuhusu usafishaji na utakasaji yanaweza kupatika hapa: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html)

### 7. Usiwe na wageni isipokuwa iwe inabidi wawe nyumbani mwako.

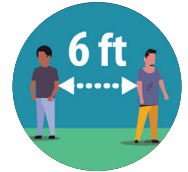
Unaweza kupata taarifa zaidi katika [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html).

## Jinsi ya kuwalinda watoto na wengineo wasipate ugonjwa

Watu wazima wa miaka 65 na zaidi ambao wako na magonjwa mengine yanayowasumbua wanapaswa kuepuka kuwatunza watoto walio katika kaya yao, ikiwezekana. Iwapo watu walio katika hatari kubwa zaidi ni lazima wawatunze watoto hao katika kaya yao, watoto hao walio chini ya uangalizi wao hawafai kutangamana na watu binafsi wa nje ya kaya ile.

**Fuata hivi vidokezo vitano ili kusaidia kulinda watoto na wengineo wasipatwe na ugonjwa.**

- 1. Funza watoto mambo yayo hayo ambayo kila mmoja anapaswa kufanya ili awe mwenye afya.** Watoto na watu wengine wanaweza kueneza virisi hivi hata kama hawaonyeshi dalili. Jifunze mengi katika [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html).
- 2. Usiwaruhusu watoto wawe na mpangilio wa siku za kucheza na watoto kutoka kwa kaya nyingine.**
- 3. Funza watoto wanaocheza kule nje wakae futi 6 mbali na kila mmoja ambaye sio wa kaya yao.**
- 4. Wasaidie watoto wawe na uhusiano mwema na marafiki zao kupitia mazungumzo ya video mtandaoni na kupigiana simu.**
- 5. Wafunze watoto kuosha mikono yao.** Elezea ya kwamba kuosha mikono kunaweza kuwaweka na afya njema na kukomesha hivyo virusi visisambae kwa wengine.
  - » **Tia unyevunyevu** mikononi mwako kwa maji safi, yanayosonga (yenye joto au baridi), funga mfereji, na utie sabuni.
  - » **Fanya povu** kwenye mikono yako kwa kusuguanisha pamoja na sabuni. Tia povu upande wa nyuma wa mikono yako, katikati mwa vidole vyako, na chini ya makucha.
  - » **Sugua** mikono yako kwa angalau sekunde 20.
  - » **Suza** mikono yako vyema ndani ya maji safi, yanayosonga.
  - » **Kausha** mikono yako kwa kutumia taulo safi au kwa hewa.



Unaweza kupata taarifa zaidi kuhusu kutunza watoto katika [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html).

## Jinsi ya kumtunza jamaa wa kaya ambaye ni mgonjwa

Wengi wa watu wanapatwa na ugonjwa wa COVID-19 watakuwa tu na dalili tulivu na wanapaswa kukaa nyumbani ili wapone. Uguzi wa nyumbani unaweza kukomesha kusambaa kwa COVID-19 na kusaidia kulinda watu walio katika hatari wasipatwe na ugonjwa wa COVID-19.

**Ikiwa unamtunza mtu fulani ambaye yuko nyumbani, fuata hivi vidokezo sita:**

- 1. Mfanye mtu huyo akae katika chumba kimoja, kando na watu wengine, ikijumuisha wewe mwenyewe, kadri ya mdu unaowezezekana.**
- 2. Mfanye atumie bafu tofauti, ikiwa inawezezekana.**
- 3. Wafuatilie kuona ishara za hitaji la matibabu ya dharura na kutafuta msaada wa kimatibabu maramoja ikiwa wako na mojawapo ya dalili zifuatazo:**
  - » Kupumua kwa matatizo
  - » Maumivu na msukumo usioisha kwenye kifua
  - » Kuchanganyikiwa kupya au kutoweza kuamshwa
  - » Mdomo au uso wa samawati
  - » Dalili zinginezo ambazo ni mbaya zaidi au unazotilia shaka.



#### 4. Hakikisha kwamba mtu huyo aliye na COVID-19 anafanya yafuatayo:

- » Anakunywa maji-maji mengi ili awe na maji mwilini
- » Anapumzika nyumbani
- » Anatumia madawa ya kujinunulia dukani ili kusaidia zile dalili (baada ya kuzungumza na daktari wake)

Kwa watu wengi, dalili hudumu siku chache na wanaimarika baada ya wiki.

#### 5. Wawe na nambari ya simu ya daktari, na umpigie daktari wao simu ikiwa huyo mtu aliye na COVID-19 atakuwa mgonjwa zaidi.

Iwapo Kiingereza ni lugha yako ya pili, jamaa mmoja wa kaya anapaswa kujua jinsi ya kuitisha mkalimani.

#### 6. Piga simu ya 911 kwa ajili ya dharura za kimatibabu. Mwambie opareta wa 911 ya kwaamba mgonjwa huyo ana au anadhaniwa kuwa na COVID-19.

Iwapo Kiingereza ni lugha yako ya pili, jamaa mmoja wa kaya anapaswa kujua jinsi ya kuitisha mkalimani.



Unaweza kupata taarifa zaidi kuhusu kumtunza mtu aliye mgonjwa katika [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html).

## Jinsi ya kumtenga kando jamaa wa kaya ambaye ni mgonjwa pale ambapo nafasi ya kaya ni ndogo

Ikiwa hauwezi kuwa na chumba cha kando na bafu kwa ajili ya mtu ambaye ni mgonjwa COVID-19, jaribu kuwatenganisha kutoka kwa jamaa wengine wa kaya. Jaribu kuunda utenganisho wa kutosha ili kumlinda kila mmoja, haswa wale walio katika hatari kubwa zaidi (wale walio zaidi ya miaka 65 na wale walio na matatizo mengine ya kimatibabu).

#### Fuata vidokezo hivi kumi unapomtenganisha jamaa wa kaya aliye mgonjwa:

1. Dumisha futi 6 kati ya mtu aliye mgonjwa na jamaa wengine wa kaya.
2. Funikia ukohoaji na upigaji chafya; osha mikono mara kwa mara; na usiguse macho yako, mapua, na mdomo.
3. Mfanye huyo jamaa wa kaya aliye mgonjwa avae kitambaa cha kujifunika usoni wakati wako miongoni mwa watu wengine nyumbani na nje (ikijumuisha kabla ya kuingia kwenye ofisi ya daktari).

Hicho kitambaa cha kufunika usoni kinaweza kuwa skafu au bandana. Lakini havifai kuwekwa kwa watoto wa umri wa chini ya miaka 2, yeyote aliye na matatizo ya kupumua, au yeyeote ambaye hawezi kuondoa hicho kifuniko bila kusaidiwa. Unaweza kupata mengi zaidi kuhusu vitambaa vya kufunika usoni katika [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html).

#### 4. Weka watu walio katika hatari kubwa zaidi wakiwa wametengwa kutoka kwa yeyote aliye mgonjwa.

#### 5. Pawe na mtu mmoja pekee katika kaya alimtunza yule mtu aliye mgonjwa.

Mhudumu huyu anapaswa kuwa mtu ambaye hayuko katika hatari kubwa zaidi ya kuzidiwa na ugonjwa huu.

- » Mhudumu huyo anapaswa kusafisha pale ambapo yule mtu mgonjwa amekuwa, pamoja na malzi yao na nguo zao.
- » Mhudumu huyo anapaswa kupunguza utangamano na wale watu wengine kwenye kaya hiyo, haswa wale walio katika hatari kubwa zaidi ya kuzidiwa na ugonjwa huu.
- » Kua na mhudumu wa huyo mtu ambaye ni mgonjwa na mhudumu tofauti wa wale jamaa wengine kwenye kaya ambao wanahitaji usaidizi wa usafishaji, kuoga, au majukumu mengine ya kila siku.



6. **Safisha na uue viini kila siku sakafu, komeo za mlango, na sakafu zingine zinazoguswaguswa mara kwa mara** kwa kutumia vitaksaji vilivyosajiliwa na EPA. Pata orodha hapa: [www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2](http://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2).
7. **Punguza wageni hadi wale ambao wana hitaji muhimu la kuwepo pale nyumbani.**
8. **Usishiriki vifaa vya kibinafsi kama vile simu, vyombo vya chakula, malazi, au wanasesere.**
9. **Jaribu kufanya yafuatayo ikiwa unahitaji kushiriki chumba cha kulala pamoja na mtu ambaye ni mgonjwa:**
  - » Hakikisha chumba hicho kina mzunguko wa hewa vya kutosha. Fungua dirisha na uwashe fani ili kulete ndani hewa safi.
  - » Kuweka vitanda kando kando angalau futi 6, ikiwezekana.
  - » Laleni vichwa na miguu vikienda upande tofauti.
  - » Weka pazia kuzunguka au uweke kizuizi kingine cha kuonekana ili kutenga kitanda cha yule mtu aliye mgonjwa kutoka kwavitanda vingine. Kwa mfano, unaweza kutumia pazia ya bafu, skrini ya kutenganisha chumba, bango kubwa la mbao, blanketi nene, au shuka nene nzito.
10. **Mfanye yule mtu aliye mgonjwa asafishe na uue viini mara kwa mara kwenye sakafu zinazoguswaguswa mara kwa mara kwenye bafu ya kushirikiwa.**



Ikiwa hili haliwezekani, wale wengine ambao hushiriki bafu hiyo wanapaswa kungoja zaidi iwezekanavyo baada ya yule mgonjwa kutumia hiyo bafu kabla ya kuiingia ili kuisafisha na kuitakasa au kuitumia hiyo bafu. Hakikisha chumba hicho kina mzunguko wa hewa vya kutosha. Fungua dirisha na uwashe fani (ikiwezekana) ili kuingiza ndani hewa safi.

## Jinsi ya kula milo pamoja na kumlisha jamaa wa kaya ambaye ni mgonjwa

Ikiwezekana, kuwa na sahani ya yule jamaa mgonjwa wa kaya kulia kwenye eneo la kando wanakoishi. Iwapo hawawezi kulia kwenye lile eneo la kando wanakoishi, wanapaswa kukaa angalau futi 6 mbali na jamaa wengine wa kaya wakati wa milo. Au, wanapaswa kula saa tofauti na wale wengine kwenye kaya.

**Pia, fuata hivi vidokezo saba:**

1. **Usisaidie kutayarisha chakula ikiwa uko mgonjwa.**
2. **Osha mikono yako kwa maji na sabuni kwa angalau sekunde 20 kabla ya kula.** Hii inajumuisha kila mtu katika kaya ile!
3. **Tumia vyombo safi unapoweka chakula kwenye sahani ya kila jamaa wa kaya ile.**
4. **Usile kutoka kwa vyombo zile zile ambazo jamaa mwingine kwenye kaya ametumia.**
5. **Vaa glavu ili kushika vyombo, glasi za kunywa, na vyombo (vya kupakulia chakula), ikiwezekana.** Pia, osha vitu visivyo vya kutupa baada ya matumizi kwa maji moto na sabuni au kwenye mtambo wa kuosha vyombo baada ya kuvitumia.
6. **Pawe na mtu mmoja pekee wa kumpelekea mgonjwa chakula na kusafisha vyombo vya kupakulia chakula.** Huyu anapaswa kuwa mtu ambaye hayuko katika hatari kubwa ya kuzidiwa na ugonjwa huu.
7. **Osha mikono yako baada ya kushika vyombo vilivyokuwa vimepakuliwa chakula.**

