

# Ugonjwa wa Virusi vya Korona vya 2019



Department  
of Health

## Orodha ya COVID-19 ya Watu Wazee wa Ohio na watu walio na Hali za Afya za Muda Mrefu

### Ulinzi Dhidi ya COVID-19

Miongoni mwa watu walio katika hatari kubwa ya ugonjwa mbaya kutokana na COVID-19 ni wale walio na umri wa miaka 65 au zaidi, wanawake ambao ni wajawazito, watu wanaovuta sigara, na watu walio na hali ya kimatibabu iliyo sugu na/au kali kama saratani, ugonjwa wa figo, ugonjwa sugu wa mapafu, magonjwa ya moyo, fetma, ugonjwa wa seli mundu, au ugonjwa wa kisukari. Bofya [hapa](#) kwa orodha kamili ya hali za kiafya zinazoweza kukuweka katika hatari kubwa.

Idara ya Afya ya Ohio inapendekeza sana kwamba watu walio katika kategoria hizi wachukue hatua zifuatazo:



Angalia dalili za kiafya zinazoonyesha kwamba unaweza kuwa na COVID-19:

- Homa ya joto au baridi.
- Kikohozi.
- Kuishiwa na pumzi au kupumua kwa shida.
- Uchovu.
- Maumivu ya misuli au mwili.
- Maumivu ya kichwa
- Upotezaji mpya wa kuhisi ladha au harufu.
- Koo kavu.
- Kufungana au mafua.
- Kichefuchefu au kutapika.
- Kuhara.

Ikiwa utapata dalili hizi au zingine zinazotia wasiwasi, wasiliana na mtoa huduma ya afya yako mara moja. Ni muhimu utathminiwe haraka iwezekanavyo.



Piga simu ya msaada haraka ikiwa una ishara za ugonjwa mkali, kama kupumua kwa shida au kuishiwa na pumzi, maumivu yasiyoisha au shinikizo katika kifua chako, kuchanganyikiwa au kutokuwa na uwezo wa kusimama, midomo au uso wa bluu au dalili zingine mbaya au zinazotia wasiwasi.

- Pata ushauri wa mtoa huduma ya afya yako ili akupe mwongozo kuhusu dalili zingine zozote za kuchunguzwa na ni lini unaweza kupiga simu ya msaada.
- Kaa nyumbani inavyowezekana na usiwe na wageni. Jaribu kutoka nje ili utembeke kidogo au fanya jambo lingine la burudani ikiwezekana.
- Unapotoka nje, vaa barakoa, weka umbali wa angalau futi 6 mbali na wengine na unawe mikono yako mara kwa mara.
- Waulize watu wengine waweze kufanya ziara muhimu, kama vile manunuzi ya mboga na matunda au kuchukua dawa.
- Ikiwa itakulazimu uende nje wewe mwenyewe, vaa barakoa na zuru maeneo wakati watu ni wachache. Maduka mengine ya mboga na matunda, famasia na maeneo mengine huwa na saa maalum zilizotengewa watu walio katika hatari kubwa ya kuambukizwa.
- Pata ufikiaji wa wiki kadhaa za dawa na vifaa. Ikiwa mtu hawezi kuendea vifaa hivyo kwa niaba yako, uliza famasia ikiwa dawa zilizogizwa na daktari zinaweza kutumwa kama barua au ikiwa unaweza kuzichukua bila ya kusubiri foleni au utumie dirisha inayofunguka juu na chini ikiwa inapatikana.
- Kuwa na mpango wa jambo ambalo utafanya ikiwa, au watu unaowategemea kwa usaidizi wanapokuwa wagonjwa.
- Tunza afya yako ya kihisia na ya watu wa nyumba yako. Zungumza na wanafamilia, marafiki na majirani kwa njia ya video, simu au barua pepe angalau kila wiki ili uunde mtandao wa usaidizi.

*Iliyosasishwa tarehe 3 Novemba, 2020.*

Kwa maelezo zaidi, tembelea [coronavirus.ohio.gov](https://coronavirus.ohio.gov)

Kwa majibu ya maswali yako kuhusu COVID-19, pigia simu 1-833-4-ASK-ODH (1-833-427-5634).

**Afya yako ya akili ni muhimu tu kama afya yako ya mwili. Ikiwa wewe au mpendwa wako anakabiliwa na wasiwasi unaohusiana na janga la coronavirus, msaada unapatikana saa 24 kwa siku, siku saba kwa wiki. Pigia simu COVID-19 CareLine kupitia 1-800-720-9616.**

# UGONJWA WA VIRUSI VYA CORONA VYA 2019

Jilinde na uwalinde wengine kutokana na  
COVID-19 kwa kuchukua tahadhari hizi.

## UZUIAJI

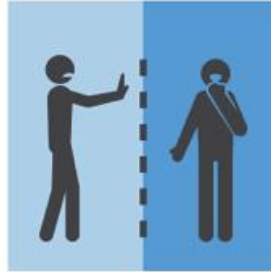
Kwa maelezo ya ziada pigia simu 1-833-4-ASK-ODH au tembelea [coronavirus.ohio.gov](https://coronavirus.ohio.gov).



KA NYUMBANI  
ISIPOKUWA KWA AJILI YA  
KAZI NA  
MAHITAJI MENGINE



VAA BARAKOA  
UKIWA  
KARIBU NA MTU YEYOTE  
ASIYE WA NYUMBANI  
KWAKO



HAKIKISHA UNAWEKA  
UMBALI WA  
ANGALAU FUTI 6  
KATI YAKO NA WATU  
WENGINO



USIFANYE  
MIKUTANO YA  
WATU Zaidi  
YA 10



NAWA MIKONO YAKO  
MARA KWA MARA  
UKITUMIA MAJI NA SABUNI  
(SEKUNDE  
20 AU Zaidi)



USIGUSE MACHO  
YAKO, PUA, AU  
MDOMO UKIWA NA  
MIKONO CHAFU AU  
BAADA YA  
KUGUSA SEHEMU



TUMIA HUDUMA ZA  
USAFIRISHAJI, DRIVE-  
THRU NA KUCHUKULIWA  
ZIKIPATIKANA



SAFISHA NA UUE VIINI  
KWENYE "SEHEMU  
ZINAZOGUSWA" MARA  
KWA MARA



USIFANYE KAZI  
UKIWA MGONJWA



KA NYUMBANI BAADA  
YA KURUDI KUTOKA  
JIMBO LILILO NA  
UENEAJI MKUBWA WA  
COVID-19