

# Habari kuhusu ugonjwa wa COVID-19

---

Kwa ajili ya wageni  
nchini Marekani

Changanua na simu yako  
mahiri ili uskilize



# »» Muhtasari

COVID-19 ni ugonjwa hatari.

Unaweza kujilinda wewe na wengine ili msiambukizwe ugonjwa wa COVID-19.

Pata chanjo zako za COVID-19 ili kinga yako iwe imara zaidi.

Hatua ya kupimwa ugonjwa wa COVID-19 infanya jamii zetu kuwa salama.


Kaa nyumbani na upimwe kama wewe ni mgonjwa.

Mpigie simu mtoa huduma wako wa afya kama kuna uwezekano mkubwa wa wewe kuwa mgonjwa zaidi.

Kuwa salama unaposafiri kuelekea nchini Marekani.

Unaweza kupata huduma ya afya nchini Marekani.





# COVID-19 ni ugonjwa hatari

## » COVID-19 ni ugonjwa hatari.

COVID-19 ni ugonjwa unaosababishwa na virusi vinavyosambazwa kupitia hewani kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine. Zaidi ya watu milioni 1 wamekufa kwa sababu ya ugonjwa wa COVID-19 nchini Marekani, na watu wengi bado wanaendelea kuambukizwa ugonjwa huu kila siku. Serikali za jimbo na mitaa zinaweza kuwa na sheria tofauti kuhusu ugonjwa wa COVID-19.

Mchunguzi wa hali wa shirika lako la kuwatafutia wakimbizi makazi mapya anaweza kukusaidia kutambua sheria za COVID-19 zinazotumika katika jamii yako mpya na habari kuhusu jinsi ya kulinda usalama wako na wa familia yako.

Unaweza kuambukizwa ugonjwa wa COVID-19 wakati wowote, ikijumuisha wakati unasafiri. Unaweza kuambukizwa ugonjwa wa COVID-19 bila wewe kujua kwa sababu huenda usijisikie kuwa mgonjwa hata kidogo. Hii inafanya kuwa na uwezekano mkubwa wa wewe kuusambaza kwa watu wengine ikijumuisha familia, marafiki na jamii yako.

Kwa bahati nzuri, kuna njia nyingi za kujilinda wewe na wengine.







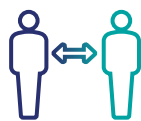
## » Unaweza kujilinda wewe na wengine ili msiambukizwe ugonjwa wa COVID-19.

### Vaa maski inayofunika pua na mdomo wako unapoondoka nyumbani:

- Hatua ya kuvaa maski ukiwa katika mazingira ya ndani ya nyumba ambapo kuna watu wengi inakulinda wewe na wengine msiambukizwe ugonjwa wa COVID-19.
- Unapovaa maski, kuna uwezekano mdogo sana wa wewe kuambukizwa ugonjwa huu kwa sababu ya kuvuta hewa ya virusi ikiwa viko hewani.
- Unaweza kuwa na ugonjwa wa COVID-19 na usijue, kwa sababu si kila mtu anajisikia kuwa mgonjwa. Kwa hivyo, kuvaa maski itafanya kuwa na uwezekano mdogo sana wa wewe kusambaza virusi kwa wengine.
- Uliza kwenye maduka ya kuuza dawa yaliyo karibu na wewe ikiwa wana maski za bure.

### Ni lazima maski zivaliwe vizuri ili zifanye kazi vizuri.

- Vaa maski ifunike pua na mdomo wako
- Hakikisha hakuna hewa inayotokea juu au kando ya maski
- Hakikisha mikono yako ni safi unapovaa na kuvua maski
- Usiguse maski yako kama umeivaa kwenye uso wako
- Osha maski yako unayoweza kutumia tena angalau kila siku
- Tumia mara moja tu maski yako isiyoweza kutumika tena
- Badilisha mara moja maski chafu au zenye unyevu na uvae maski safi iliyokauka Wafunze watoto wa umri wa miaka 2 na zaidi jinsi ya kuvaa maski



### Kaa mbali na wengine

Ili kuepuka kuambukizwa ugonjwa wa COVID-19, unahitaji kuepuka maeneo yenye watu wengi au kukaa mbali na wengine.



### Pata hewa safi

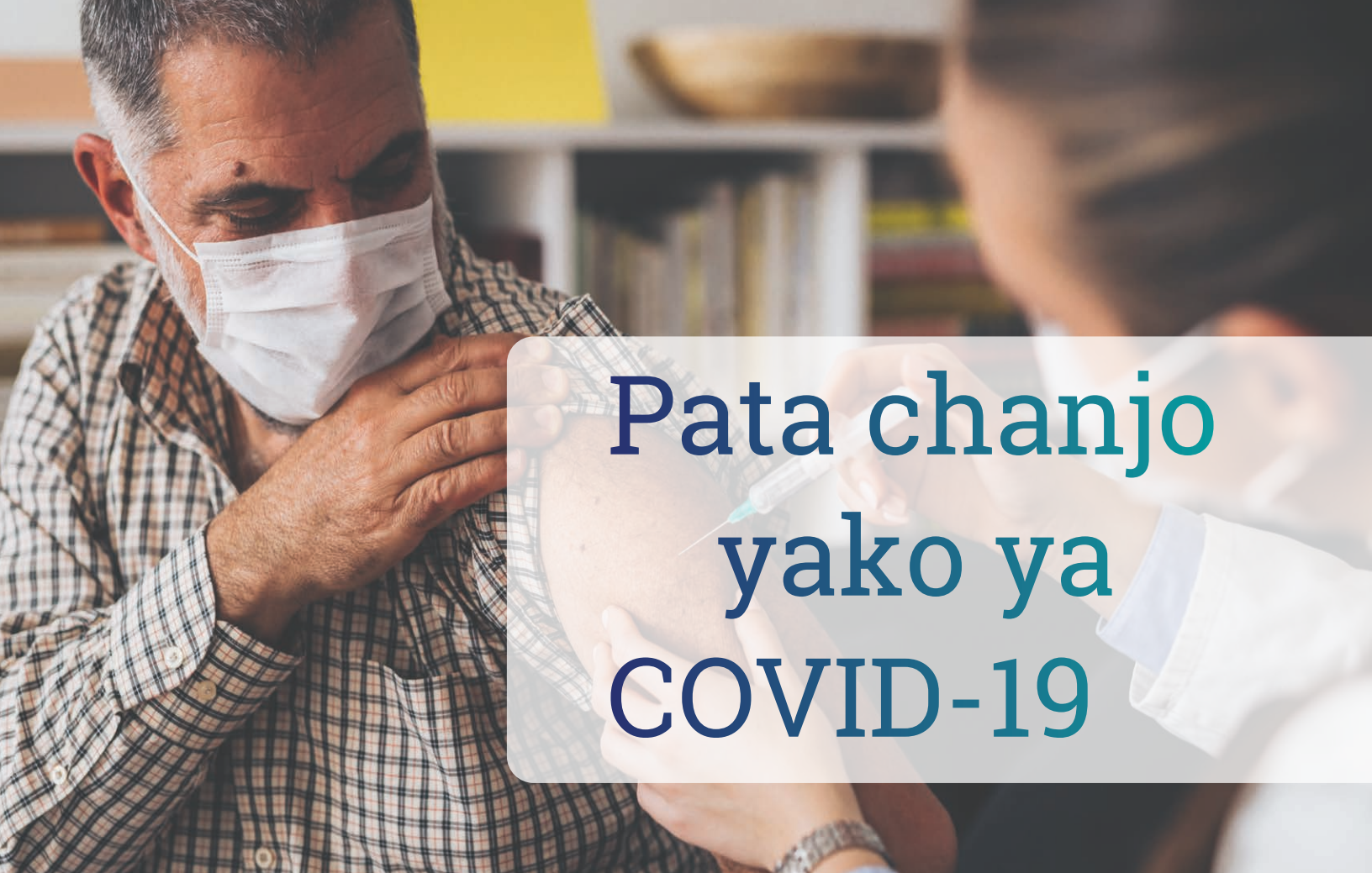
Ugonjwa wa COVID-19 husambazwa kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine kwa urahisi katika mazingira ya ndani ya nyumba kuliko mazingira ya nje. Kaa katika mazingira ya nje ya nyumba, au ruhusu hewa safi iingie ndani ya nyumba kwa kufungua milango na kutumia feni.



### Osha mikono yako mara kwa mara.

Osha mikono yako mara kwa mara ukitumia sabuni na maji kwa angalau sekunde 20, zaidi baada ya kutoka katika eneo la watu wengi, au baada ya kupenga kamasi, kukohoa au kupiga chafya. Ikiwa huwezi kuosha mikono yako, unaweza kutumia kitakasa mikono (sanitizer).





# Pata chanjo yako ya COVID-19

» Pata chanjo zako za COVID-19 ili kinga yako iwe imara zaidi.

Kuna chanjo zinazoweza kukulinda usiwe mgonjwa zaidi au kulazwa hospitalini kwa sababu ya ugonjwa wa COVID-19. Chanjo ni sindano unayodungwa kwenye mkono wako ambayo inafunza mwili wako jinsi ya kupambana na magonjwa kama vile COVID-19. Chanjo za COVID-19 ni salama na zinapatikana nchini Marekani kwa ajili ya watu wazima, watoto wadogo na watoto wachanga.

*Chanjo ni:*

- **Salama:** Chanjo zimethibitishwa kuwa salama kwa watu wa asili, kabila, umri na hali tofauti za afya. Kuna uwezekano mkubwa wa kupata matatizo makubwa kwa kuambukizwa ugonjwa wa COVID-19 kuliko kutoka kwa chanjo. Chanjo ni salama kwa wajawazito au wanaonyonyesha.
- **Zinafanya kazi:** Chanjo za COVID-19 zinafanya kazi vizuri sana. Watu wengi wanaokuwa wagonjwa zaidi kwa sababu ya ugonjwa wa COVID-19 hawajapata dozi zote za chanjo zao. Hata ukiambukizwa, chanjo bado zinalinda karibu watu wote waliopata chanjo ili wasiwe wagonjwa zaidi au kufa.

Watu wengine hupata madhara ya chanjo baada ya kuchanjwa; ni kawaida kujisikia kuwa mgonjwa kwa siku 1 hadi 3. Kupata madhara ya chanjo inamaanisha kuwa mwili wako unajenga kinga ya virusi. Faida za chanjo ya COVID-19 ni nyingi sana kuliko madhara yoyote unayoweza kupata.







# Pata dozi zote za chanjo zako



## Patachanjo zako za COVID-19 kabla ya kutafutiwa makazimapya

Kwa kupata dozi zote mbili za chanjo ya dozi mbili (kama vile Moderna, Pfizer au Novavax), au dozi moja ya chanjo ya dozi moja (kama vile Johnson & Johnson), unaweza kujilinda wewe na wengine walio karibu na wewe wasiambukizwe ugonjwa wa COVID-19 wakati unasafiri kuelekea nchini Marekani. Hatua ya kupata chanjo pia itakusaidia kuepuka kucheleweshwa kusafiri na kutafutiwa makazi mapya.



## Endelea kulindwa kutokana na maambukizi ya ugonjwa wa COVID-19 kwa kupata chanjo za nyongeza

Ni muhimu kupata dozi zote za chanjo yako ya COVID-19. Ikiwa umepata dozi zote za chanjo yako, kuna uwezekano mdogo sana wa kuwa mgonjwa zaidi, kuhitaji kulazwa hospitalini au kufa kwa sababu ya ugonjwa wa COVID-19. Kupata chanjo zote inamaanisha kupata dozi zote mbili za chanjo ya dozi mbili, kisha kupata chanjo zozote za nyongeza zinazopendekezwa.

Chanjo za nyongeza ni chanjo unazopata baada ya kupata chanjo zako zote ili uendelee kulindwa kutokana na maambukizi ya ugonjwa wa COVID-19. Unahitaji kupata chanjo ya nyongeza miezi kadhaa baada ya kupata dozi yako ya pili ya chanjo ya dozi mbili (kama vile Moderna, Pfizer au Novavax), au dozi yako ya kwanza ya chanjo ya dozi moja (kama vile Johnson & Johnson).



## » Hatua ya kupimwa ugonjwa wa COVID-19 infanya jamii zetu kuwa salama.

Chunguza afya yako ili kutambua kama una dalili za ugonjwa wa COVID-19. Unaweza kuambukizwa ugonjwa wa COVID-19 hata kama umechanjwa. Dalili za ugonjwa wa COVID-19 ni:

- Kukohoa, kuishiwa na pumzi au kupumua kwa shida
- Kiwango cha joto mwilini cha 100.4°F/38°C au zaidi
- Uchovu (kuchoka)
- Kuwashwa koo
- Kutoka makamasi au pua kufungana
- Maumivu ya misuli au mwili
- Kutapika au kuhara
- Maumivu ya kichwa
- Kupoteza uwezo wa kuhisi ladha au harufu

Dalili za ugonjwa wa COVID-19 na dalili za mafua (homa) zinafanana sana.

Njia pekee ya kuhakikisha kama una ugonjwa wa COVID-19, mafua au virusi vingine vya homa ni kupimwa.



## Enda upimwe ili kulinda familia na jamii yako

Hata kama umechanjwa, unaweza kuambukizwa ugonjwa wa COVID-19 bila wewe kujua kwa sababu huenda usijisikie kuwa mgonjwa hata kidogo. Kwa kupimwa na kukaa mbali na wengine hadi ujue matokeo ya vipimo, unaweza kusaidia kukomesha kusambazwa kwa ugonjwa wa COVID-19 na kulinda jamii yako. Mtu yeyote anaweza kupimwa, ikijumuisha watu wazima, watoto wadogo na watoto wachanga.

Enda upimwe:

- Ikiwa una dalili
- Ikiwa umekuwa karibu na mtu mwingine aliyeambukizwa
- Kabla na baada ya kusafiri
- Kabla na baada ya kukusanyika ndani ya nyumba na watu wengi
- Ikiwa inahitajika na shule yako au kazini

## Unaweza kupimwa mahali pengi

Unaweza kupimwa katika ofisi ya daktari, kituo cha kupimwa cha jamii, kazini, shuleni au kwenye duka la dawa. Maduka mengi ya dawa pia yanauza vifaa vya kujipimia nyumbani. Uliza IOM au shirika lako la kuwatafutia wakimbizi makazi mapya kuhusu vituo vingine vya kupimwa vinavyopatikana katika jamii yako.

## Shughuli ya kupimwa ni ya siri

Unaweza kupimwa kwa siri bila kujali hali yako ya uhamiaji au kama una bima ya matibabu au kitambulisho.

## Shughuli ya kupimwa ni ya haraka na salama

Wewe mtoa huduma wako wa afya anaweza kuchukua sampuli kutoka kwenye pua, koo au mate yako. Vipimo vingine hutoa matokeo baada ya dakika chache na vingine vinaweza kuchukua siku moja au zaidi.



# Kaa nyumbani na upimwe

» Kaa nyumbani kama wewe ni mgonjwa, ukiwa unangoja matokeo ya vipimo au ukipatikana kuwa umeambukizwa ugonjwa wa COVID-19.

Hatua ya kukaa nyumbani na kuacha kwenda kazini, shuleni au katika hafla za jamii wakati wowoteukiwa unajisikia kuwa mgonjwa na ukiwa unangoja matokeo ya vipimo, ni mojawapo ya mambo unayoweza kufanya ili kulinda familia, marafiki na jamii yako.

Ni muhimu kufanya hivyo ikiwa una ugonjwa wa COVID-19, hata kama hujisikii kuwa mgonjwa hata kidogo. Watu wengi wanaweza kutibu dalili za ugonjwa wa COVID-19 wakiwa nyumbani. Wasiliana kila wakati na mtoa huduma wako wa afya kabla ya kutumia dawa zozote.

## Watoa huduma wengi wa afya wanapendekeza:



- Kutumia dawa kama vile acetaminophen au ibuprofen, ili kupunguza kiwango cha joto mwilini



- Kunywa maji kwa wingi



- Kupumzika kwa wingi ili kusaidia mwili kupambana na virusi



- Kutumia dawa za mafua (kama vile dawa za kikohozi) ili kukutuliza zaidi



- Kukaa nyumbani na mbali na wengine na kuvaa maski ukiwa karibu na uwapendao.

Dawa za kikohozi ni salama kwa watoto wa umri wa miaka 6 na zaidi.

Kuna dawa nyingine zinazopatikana ambazo zinaweza kukusaidia kupona haraka ugonjwa wa COVID-19, lakini ni muhimu kuanza kuzitumia mara moja, zaidi kama uko katika hatari ya kuwa mgonjwa zaidi.

- Muone daktari au muuzaji wa dawa ili kupata dawa hii kama dalili zako za ugonjwa wa COVID-19 zinazidi kuwa mbaya zaidi.
- Mpigie simu mchunguzi wa hali wa shirika lako la kuwatafutia wakimbizi makazi mapya kama unahitaji usaidizi, kama vile kuhitaji mkalimani ili kuzungumza na daktari.







## » Mpigie simu mtoa huduma wako wa afya kama kuna uwezekano mkubwa wa wewe kuwa mgonjwa zaidi.

**Watu wenye hali fulani zilizotajwa hapa chini wana uwezekano mkubwa wa kuwa wagonjwa sana kwa sababu ya ugonjwa wa COVID-19**

*Hii inamaanisha wana uwezekano mkubwa wa:*

- Kulazwa hospitalini
- Kuhitaji huduma ya matibabu ya dharura
- Kuhitaji mashine ya kupumua ili kuwasaidia kupumua
- Kufa

*Hii inahusu watu ambao:*

- Wana umri wa miaka 65 au zaidi
- Ni wa nene kupitia kiasi
- Ni wajawazito
- Wana ugonjwa wa kisukari
- Wana matatizo ya moyo kama vile matatizo ya moyo kutofanya kazi vizuri, ugonjwa wa mshipa wa moyo, ugonjwa wa misuli ya moyo au shinikizo la juu la damu (hypertension)
- Wana matatizo ya mapafu kama vile COPD (ugonjwa sugu wa kuziba kwa mshipa wa mapafu), pumu (kiwango cha wastani au kikali zaidi), ugonjwa wa tishu za mapafu, ugonjwa wa uharibifu wa mapafu na mfumo wa kumeng'anya chakula na shinikizo la juu la damu kwenye mshipa ya moyo na mapafu
- Wana magonjwa mengine kama vile saratani, ugonjwa sugu wa ini, ugonjwa sugu wa figo, ugonjwa wa selimundu (sickle cell), UKIMWI au mfumo dhaifu wa kingamaradhi
- Wana ugonjwa wa matatizo ya ukuaji wa ubongo kama vile kupooza kwa ubongo
- Wana kifaa cha matibabu ndani ya mwili kama vile kifaa cha kudhibiti mkondo wa kupitisha hewa mwilini, kifaa cha kupitisha chakula au kifaa cha kudhibiti shinikizo la hewa kwenye mapafu

Ikiwa una magonjwa haya yoyote, mpigie simu mtoa huduma wako wa afya kama utaambukizwa ugonjwa wa COVID-19. Anaweza kukupatia dawa ya kukusaidia kupona, lakini ni muhimu kuanza kutumia dawa hiyo mara moja.



## Katika hali ya dharura

Kama una dalili hizi zozote kali, tafuta huduma ya matibabu ya dharura mara moja kwa kupiga simu kwa nambari 9-1-1 au kwenda kwenye kituo cha huduma ya dharura au chumba cha huduma ya matibabu ya dharura hospitalini:

- Kupumua kwa shida
- Maumivu ya kifua ya mara kwa mara
- Kuchanganyikiwa
- Huwezi kuamka au kukaa macho
- Mabadiliko ya rangi ya ngozi



# Kuwa salama ukiwa nasafiri

## » Kuwa salama unaposafiri kuelekea nchini Marekani.

### Kabla ya kuanza safari

- Tembelea mtoa huduma wako wa afya na utayarishe rekodi zako za matibabu, ikijumuisha rekodi zako za vipimo na chanjo ya COVID-19.
- Pewa dawa zako unazotumia mara kwa mara za kutumia kwa kipindi cha wiki 12.
- Jadiliana na mtoa huduma wako wa afya kuhusu chanjo za COVID-19 na chanjo za nyongeza zinazopatikana.

### Ukiwa safarini

- Vaa maski kwenye viwanja vya ndege, vituo na magari ya usafiri wa umma, hata kama umechanjwa.
- Osha mikono yako mara kwa mara au tumia kitakasa mikono cha spiriti (sanitizer).
- Julisha IOM au mfanyakazi wa shirika la ndege kama unajisikia kuwa mgonjwa ukiwa safarini.

### Baada ya kufika

- Enda upimwe siku 3 hadi 5 baada ya kufika na uchunguze dalili za ugonjwa wa COVID-19.
- Uliza daktari au mchunguzi wa hali wa shirika la kuwatafutia wakimbizi makazi mapya kuhusu chanjo ya COVID-19 na chanjo za nyongeza zinazopatikana ikiwa hujapata dozi zote za chanjo yako.



Pata habari zaidi  
mtandaoni.



Kwa habari zaidi kuhusu ugonjwa wa COVID-19 kwa lugha yako, tembelea <https://nrcrim.org/translations>

## » Unaweza kupata huduma ya afya nchini Marekani.

Shirika lako la kuwatafutia wakimbizi makazi mapya litakusaidia kujaza fomu ambazo zitakusaidia kulipia gharama za huduma za afya na kupanga miadi yako ya kwanza ya huduma ya afya nchini Marekani.

Tafadhali beba rekodi zote za matibabu na chanjo unapohudhuria miadi hii.

**Maduka ya dawa, ofisi za daktari au kliniki na hospitali, zote ni mahali ambapo unaweza kupata huduma ya afya.**

- Ikiwa shida yako ni ndogo au ya kawaida, enda kwenye duka la dawa ili upate dawa unayohitaji ili kuitibu ukiwa nyumbani. Eleza muuzaji wa dawa shida yako na atakusaidia kuchagua dawa inayofaa.
- Ikiwa huwezi kutibu hali yako ukiwa nyumbani, enda kwenye kliniki au ofisi ya daktari.
- Ikiwa unahitaji huduma ya matibabu ya dharura, piga simu kwa nambari 9-1-1 au enda kwenye kituo cha huduma ya dharura au chumba cha huduma ya matibabu ya dharura hospitalini.

**Dawa nyingine zinahitaji maagizo ya daktari na nyingine haziyahitaji.**



Maagizo ni ruhusa maalum ambazo daktari anaweza kukupatia ili uweze kununua dawa unayohitaji kwenye duka la dawa. Dawa nyingi zinapatikana bila maagizo ya daktari, lakini nyingine zinahitaji maagizo ya daktari.



Tafadhali julisha IOM (au shirika lako la kuwatafutia wakimbizi makazi mapya kama tayari uko nchini Marekani) kama huna dawa za kutosha kumaliza mwezi wa kwanza nchini Marekani.

**Huduma za afya nchini Marekani zinaweza kuwa za gharama ya juu, lakini kuna njia za kulipa.**



Mipango ya serikali hulipia gharama za huduma ya afya za wakimbizi wanapofika nchini mara ya kwanza, na za watu wenye mapato ya chini wanaofaa kufaidika na mipango hiyo. Watu wengine hutegemea bima ya afya ya kibinafsi kulipia gharama zao za huduma ya afya.

**Una haki ya kupokea huduma ya afya kwa lugha yako.**



Ofisi za madaktari na kliniki zina wakalimani wanaoweza kukusaidia kuelewa na kuzungumza na watoa huduma za afya. Uliza maswali mtoa huduma za afya kama kuna chochote ambacho huelewi kuhusu ugonjwa au matibabu yako.

**Huduma ya afya ni ya siri.**



Daktari wako, kliniki au duka la dawa haliwezi kutoa maelezo kuhusu huduma yako ya afya kwa mtu yeyote - hata familia yako - bila ruhusa yako.





## » Mahali pa kupata msaada.

Mpigie simu mchunguzi wa hali wa shirika lako la kuwatafutia wakimbizi makazi mapya wa mtoa huduma wako wa afya kama una maswali au unahitaji msaada kuhusu kitu chochote. Andika anwani yake ya mawasiliano iliyo hapa chini.

### Anwani ya Mawasiliano ya Mtoa Huduma za Afya

Jina: \_\_\_\_\_

Nambari ya simu: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

### Mchunguzi wa Hali wa Shirika la Kuwatafutia Wakimbizi Makazi Mapya

Jina: \_\_\_\_\_

Nambari ya simu: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Kwa habari zaidi kuhusu ugonjwa wa COVID-19 kwa lugha yako, tembelea <https://nrcrim.org/translations>