

JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA



WIZARA YA AFYA, MAENDELEO YA JAMII,
JINSIA , WAZEE NA WATOTO

ELIMU YA AFYA KWA UMMA
KUHUSU KUJIKINGA NA UGONJWA
WA CORONA



JUNE 2020



YALIYOMO

<i>Dibaji</i>	1
<i>Shukrani</i>	2
Sura Ya 1 Utangulizi.....	3
Sura Ya 2 Elimu Ya Msingi Kuhusu Ugonjwa Wa Corona.....	5
Sura Ya 3 Elimu Kuhusu Unawaji Wa Mikono Kwa Maji Tiririka Na Sabuni Ili Kudhibiti Maambukizi Ya Corona	9
Sura Ya 4 Elimu Kuhusu Utakasaji Mikono Kwa Kutumia Vitakasa Mikono (Sanitizer) Katika Kudhibiti Maambukizi Ya Corona.....	12
Sura Ya 5 Matumizi Sahihi Ya Barakoa (Masks) Katika Kujikinga Dhidi Ya Maambukizi Ya Virusi Vya Corona	14
Sura Ya 6 Elimu Kuhusu Kuzuia Misongamano	21
Sura Ya 7 Kuepuka Athari Za Kisaikolojia Wakati Wa Mlipuko Wa Ugonjwa Wa Corona	22
Sura Ya 8 Njia Za Kuboresha Afya Ya Mwili Kipindi Cha Mlipuko Wa Corona.....	19
Sura Ya 9 Elimu Kuhusu Wahisiwa Na Wagonjwa Wa Corona.....	33
Sura Ya 10 Kudhibiti Ugonjwa Wa Corona Kwa Makundi Mbalimbali Katika Jamii	40
Sura Ya 11 Kudhibiti Ugonjwa Wa Corona Kwa Watu Wenye Magonjwa Ya Muda Mrefu Na Wanaoishi Katika Mazingira Hatarishi	43
Sura Ya 12 Huduma Za Afya Ya Uzazi Na Chanjo Kipindi Cha Mlipuko Wa Corona.....	48
Sura Ya 13 Utoaji Wahuduma Za Afya Ya Uzazi, Mama, Mtoto Na Vijana Katika Kipindi Cha Ugonjwa Corona	54
Sura Ya 14 Kudhibiti Ugonjwa Wa Corona Kwenye Magereza	60

Kitini hiki cha Elimu kwa umma kimeandikwa kufuatana na miongozo ya elimu ya afya ya Wizara ya afya Tanzania pamoja na Shirika la Afya Duniani–WHO. Mwongozo huu una lengo la kuelimisha umma kwa kutoa elimu sahihi kuhusu ugonjwa wa Corona. Mwongozo huu unaweza kutumika na watoa huduma za afya, viongozi katika Jamii na hata wanajamii mmoja mmoja. Lengo ni kuhakikisha kila mtanzania anafikiwa na Elimu sahihi kuhusu ugonjwa wa Corona.

Mwongozo huu wa elimu kuhusu ugonjwa wa Corona umezingatia kutoa Elimu ya kutosha kuhusu ugonjwa wa Corona pia kuwa na miongozo inayogusa makundi yote ndani ya Jamii. Hivyo ni imani yangu kuwa wataalamu, viongozi katika jamii na wanajamii watatumia mwongozo huu kupata elimu sahihi kuhusu ugonjwa wa Corona.



Prof. Mabula Daudi Mchembe
Katibu Mkuu (Afya)

SHUKRANI

Mwongozo wa Elimu ya Afya kwa Umma kuhusu ugonjwa wa Corona ni zao la juhudi za pamoja zilizojumuisa wataalamu mbalimbali, kutoka maeneo mbalimbali waliofanya kazi kwa weredi ili kuhakikiasha jamii inapata mwongozo huu.

Wizara ya afya, maendeleo ya jamii, jinsia, wazee na watoto inapenda kutoa shukrani za dhati na kutambua mchango wa kila mmoja aliyeshiriki katika kuandaa na kukamilisha mwongozo huu.

Wizara ya afya, maendeleo ya jamii, jinsia, wazee na watoto inapenda kutambua mchango wa Wadau wote walioshiriki katika kuandaa ujumbe huu kwa jamii wenye lengo la kuelimisha Jamii katika mapambano na kujikinga na Ugonjwa wa Corona nchini Tanzania.

Shukrani za kipekee kwa kamati ya mawasiliano wakati wa dharura na ushirikishwaji jamii (Risk Communication and Community Engagement-RCCE), pamoja na kamati ya Wataalamu ya Kitaifa inayodhibiti ugonjwa wa Corona nchini kwa kufanikisha uandaaji wa wa mwongozo huu. Ni matumaini yangu mwongozo huu utatoa elimu sahihi kuhusu ugonjwa wa Corona kwa kila Mwananchi



Prof. Abel Makubi

Mganga Mkuu wa Serikali

UTANGULIZI

Kuanzia mwezi Disemba 2019, mamlaka Nchini China zilianza kuona kesi za aina mpya ya ugonjwa unaoshambulia mfumo wa hewa, ugonjwa ulithibitika unatokana na maambukizi ya aina mpya ya virusi vya Corona. Ugonjwa huu ulipewa jina la ugonjwa wa Corona-2019 kifupi COVID19. Ugonjwa huu umesambaa kwa kasi na kuathiri dunia nzima, Tanzania ikiwa nchi mojawapo.

Serikali ya Jamhuri ya Muungano wa Tanzania imefanya juhudi kubwa kudhibiti kusambaa kwa ugonjwa huu ndani ya mipaka ya Tanzania ikiwemo kwa kuhamasisha wananchi kuchukua hatua za kujilinda kwa kuzingatia usafi wa mikono, kupunguza mikusanyiko ya watu, kufunga shule zote kuanzia Elimu ya msingi hadi Chuo kikuu, kuimarisha uwezo wa kupima maambukizi ya virusi vya Corona kwa njia za kisasa, kuimarisha uwezo wa ufuatiliaji wa wahisiwa na wagonjwa wa Corona. Pia serikali imetenga maeneo maalumu nchi nzima kwa ajili ya wahisiwa na wagonjwa wa ugonjwa wa Corona.

Kitini hiki kinatoa elimu kwa jamii kuhusu ugonjwa wa Corona (COVID-19), historia yake, namna unavyoambukizwa, jinsi ya kujilinda na ugonjwa huo, na baadhi ya majibu na maswali wanayouliza watu mbalimbali kuhusu ugonjwa huu. Mwongozo huu utatumiwa na viongozi mbalimbali wa wizara ya afya na serikali kwa ujumla, waandishi wa habari wa vyombo mbalimbali na watu mashuhuri ili kufikisha ujumbe sahihi kwa jamii. Pia unaweza kusomwa na kila mwanajamii ili kuweza kupata uelewa wa kutosha kuhusu ugonjwa wa Corona.

MALENGO YA KITINI

1. Kuelimisha na kufundisha wanajamii wote kuhusu ugonjwa wa Corona
2. Kuwa na uelewa wa pamoja kwa watoa huduma za Afya na jamii

UJUMBE MAALUM

Ili kuweza kujikinga na kuzuia maambukizi ya virusi vya Corona katika jamii. Ni jukumu la kila mwanajamii kuzingatia kanuni za afya na maelekezo yanayotolewa na wataalamu wa afya na viongozi kuzuia maambukizi ya virusi vya Corona.

Inapaswa kila mwanajamii kuzingatia mambo yafuatayo:

- Kunawa mikono mara kwa mara kwa maji tiririka na sabuni au kwa kutumia vitakasa mikono (Sanitizer - 70% alcohol based hand sanitizer)
- Kuepuka kusalimiana kwa mikono, kugusana au kukumbatiana
- Kukaa mbali na mtu mwenye dalili za mafua, kikohozi kikavu, kupumua kwa shida
- Kuepuka mikusanyiko pamoja na safari zisizo za lazima kwenda kwenye maeneo yaliyoathirika ndani na nje ya nchi na inapolazimu kusafiri jitahidi upate maelezo ya kitaalamu kabla ya kuanza safari
- Hakikisha unafunika mdomo na pua wakati wa kukohoa kwa kutumia sehemu ya ndani ya kiwiko cha mkono au kufunika mdomo kwa kutumia "Tishu" na kutupa katika chomo kilichofunikwa.
- Kuepuka kugusa macho, pua na mdomo wako kwa mikono ambayo haijasafishwa na maji safi na sabuni au kwa kutumia vitakasa.

ELIMU YA MSINGI KUHUSU UGONJWA WA CORONA

2.1. MAANA YA UGONJWA WA CORONA

Ugonjwa wa Corona ni ugonjwa unaosababishwa na Virusi jamii ya Corona. Virusi hivi vya Corona vipya ambavyo ni tofauti na virusi vingine vya jamii hiyo ambavyo viliwahi kusababisha milipuko ya ugonjwa uliojulikana kama 'SARS-CoV' mwaka 2003 na MERS-CoV Corona Virus mwaka 2013.

2.2. NAMNA UGONJWA WA CORONA UNAVYOAMBUKIZWA

Ugonjwa huu huenezwa kupitia majimaji yatokayo njia ya hewa wakati mtu mwenye ugonjwa huu anapokohoa au kupiga chafya. Njia nyingine ya maambukizi ni kwa kugusa majimaji yanayotoka puani (kamasi), kugusa vitambaa au nguo zilizotumiwa na mtu mwenye maambukizi ya ugonjwa huu au maeneo mengine yaliyoguswa na mtu mwenye Virusi vya ugonjwa huu.

2.3. DALILI ZA UGONJWA CORONA



Homa



Mafua Makali



Kikohozi kikavu



Kubakwa Mbavu
na Kushindwa
Kupumua



Kuumwa
kichwa, vidonda
vya koo, mwili
kuchoka.



Kupoteza uwezo
wa kuhisi harufu,
kukosa hamu ya
chakula.

2.4. NJIA ZA KUJIKINGA NA UGONJWA WA CORONA

Ili kujikinga na ugonjwa huu, zingatia hatua zifuatazo:

- Nawa mikono kwa maji tiririka na sabuni mara kwa mara.
- Epuka misongamano, kaa umbali mita 1 au au zaidi kati ya mtu mtu na mtu.
- puka kusalimiana kwa kushikana mikono, kukumbatiana au kubusiana.
- Epuka kugusa macho, pua au mdomo mara kwa mara endapo inabidi ushike pua au mdomo hakikisha mikono yako ni salama kwa kunawa mikono kwa maji tiririka na sabuni
- Epuka safari zisizo za lazima kwenda maeneo yaliyoathirika na inapolazimu kusafiri pata maelezo ya kitaalamu kabla ya kusafiri
- Funika mdomo na pua wakati wa kukohoa au kupiga chafya kwa kutumia mkunjo wa kiwiko cha mkono (mbele ya kiwiko)
- Wahi kwenye kituo cha kutolea huduma za afya endapo utapata dalili za ugonjwa huu au piga namba 199 au *199# kupata msaada zaidi.
- Toa taarifa ya uwepo wa mtu mwenye dalili zinazohisiwa kuwa za ugonjwa huu kwenye kituo cha huduma za afya kilicho karibu nawe.

2.5. UPIMAJI WA UGONJWA WA CORONA

Ili kujua mtu kama ana maambukizi ya virusi vya ugonjwa wa Corona COVID-19 ni lazima mtu huyu apimwe na vipimo vya maabara (PCR) ambavyo vina uwezo wa kugundua maambukizi hata yakiwa kwa kiwango kidogo.

2.6. TIBA YA UGONJWA WA CORONA

Ugonjwa huu hauna chanjo wala tiba ya moja kwa moja, hivyo kama yalivyo magonjwa mengine yanayosababishwa na virusi, matibabu hufanyika kwa kuzingatia dalili zilizopo na hufuatiliwa kwa karibu ili kuibua dalili mapema na kuzitibu haraka.

Vilevile waathirika hupatiwa msaada wa kisaikolojia pale inapohitajika

2.7. NAMNA YA KUPATA MSAADA WA KIAFYA UNAPOKUWA NA DALILI ZA UGONJWA WA CORONA

Iwapo una dalili za maambukizi ya Ugonjwa wa Corona, mfano:- homa, kikohozi, uchovu wa mwili na kupumua kwa shida. Fuata ushauri ufuatao:

- Nenda kituo cha afya kilicho karibu kwa ushauri na uchunguzi zaidi
- Unapokuwa njiani hakikisha huchanganyiki na watu wengine, mfano. Epuka usafiri wenye msongamano wa watu wengi
- Vaa barakoa (mask) kwa kufuata maelekezo sahihi ya kutumia barakoa
- Ufikapo kituo cha afya toa taarifa kwa mtoa huduma wa afya kuwa una dalili za ugonjwa wa Corona
- Endapo kuna changamoto yoyote kufika mapema kituo cha afya, Piga namba 199 au *199# kwa maelekezo zaidi

MAMBO YA KUZINGATIA

- Hakikisha unajitenga na kuepuka mikusanyiko au safari zisizokuwa na laziman.k
- Nawa mikono mara kwa mara kwa maji tiririka na sabuni au tumia vitakasa mikono
- Kaa umbali wa mita moja (1) kati ya mtu na mtu ka
- Funika mdomo na pua kwa kutumia tishu (tissue) au sehemu ya mbele ya kiwiko cha mkono wakati wa kukohoa au kupiga chafya
- Boresha mzunguko wa hewa katika chumba ulichomo kwa kufungua milango na madirisha kadri iwezekanavyo.

2.8. MAKUNDI AMBAYO YAKO HATARINI ZAIDI KUPATA MAAMBUKIZI YA UGONJWA WA CORONA

Watu wote wa rika zote wapo hatarini kupata maambukizi ya virusi vya ugonjwa wa Corona.

Hata hivyo, makundi yafuatayo yako hatarini Zaidi kupata dalili mbaya za ugonjwa wa corona:

- Shinikizo la damu
- Magonjwa ya moyo
- Kansa
- Watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI
- Kifua kikuu
- Kisukari
- Wazee wenye umri Zaidi ya miaka 60

ELIMU KUHUSU UNAWAJI WA MIKONO KWA MAJI TIRIRIKA NA SABUNI ILI KUDHIBITI MAAMBUKIZI YA CORONA

3.1. UTANGULIZI

Kunawa mikono kwa maji tiririka na sabuni huondoa uchafu na kuifanya mikono kuwa safi na kukupa ulinzi dhidi ya maambukizi ya magonjwa ikiwemo virusi vya Corona. Maambukizi ya virusi vya Corona huweza kusambaa kutoka kwa mtu na mtu kupitia kugusa na mikono vitu kama vitasa, meza, simu na kusafirisha maambukizi hayo puani, machoni au mdomoni.

Nawa mikono kwa maji na sabuni kwa takribani sekunde 20. Hakikisha umesafisha maeneo yote ya mikono ukijumuisha sehemu ya nyuma ya mikono na kucha

3.2. NAMNA SABUNI INAVYOFANYA KAZI KATIKA KUKINGA MAAMBUKIZI YA UGONJWA WA CORONA

Sabuni hufanya kazi kwa kuharibu molekuli za kirusi cha Corona hasa molekuli za mafuta zinazounda ngao ya nje inayozunguka kirusi.

Ngao ya nje ya kirusi husaidia kirusi kiweze kuishi kwenye mazingira kwa muda pia husaidia kiweze kunata kwenye nyuso za vitu , kutokana na kuwa na mafuta kwenye ngao. Unaponawa mikono kwa maji pekee kirusi kitaendelea kunata bila kutoka kwa sababu ngao inafanya kirusi kuwa kama tone la mafuta.

Molekuli za sabuni zinapofika kwenye kirusi huivunja ngao ya nje ambayo imeundwa na mafuta na kirusi hubomoka na kutokuwa na uwezo wa kuishi tena. Pia ni muhimu kufahamu kwamba unaponawa na sabuni kwa muda wa sekunde 20 na kuendelea unatoa nafasi molekuli za sabuni kufanya kazi ya kuondoa virusi na chembechembe za uchafu kutoka kwenye sehemu zote za mikono pia hukupa muda wa kuosha sehemu zote.

3.3. MAELEKEZO NAMNA YA KUNAWA KWA MAJI TIRIRIKA NA SABUNI KWA USAHIHI



1. Loanisha mikono na maji



2. Paka sabuni sehemu zote za mikono



3. Sugua viganja vya mikono kwa pamoja



4. Sugua nyuma ya viganja vya mikono



5. Sugua viganja huku ukiwa unapishanisha vidole



6. Sugua sehemu za vidole huku vikiwa vimefungamana



7. Sugua kidole kimoja baada ya kiingine ukianza na dole gumba



8. Sugua mwisho wa vidole kwenye kiganja cha mikono



9. Suuza vizuri mikono na maji



10. Futa mikono yako kwa taulo, tishu au hewa, sasa mikono yako ni safi na salama

3.4. MAELEKEZO YA WAKATI SAHIHI WA KUNAWA KWA MAJI NA SABUNI

Nawa mikono yako kwa maji safi na sabuni kwa sekunde 20 hadi 30:

- Baada ya kukohoa au kupiga chafya
- Baada ya kumhudumia mgonjwa
- Kabla na baada ya kuingia ofisini, benki, hospitali, sokoni na sehemu nyingine zenye huduma za kijamii
- Kabla na baada ya kula
- Kabla na baada ya kutumia usafiri wa umma
- Baada ya kutoka chooni
- Kabla ya kuvaa barakoa na baada ya kuvua barakoa



ELIMU KUHUSU UTAKASAJI MIKONO KWA KUTUMIA VITAKASA MIKONO (SANITIZER) KATIKA KUDHIBITI MAAMBUKIZI YA CORONA

4.1. UTANGULIZI

Kutakasa mikono kutumia vitakasa ni njia mbadala kusafisha mikono ili kudhibiti maambukizi ya Corona katika mazingira ambayo maji na sabuni hayapatikani. Maambukizi ya virusi vya Corona huweza kusambaa kutoka kwa mtu na mtu kupitia kugusa vitu kwa mikono kama vitasa, meza, simu na kusafirisha maambukizi hayo puani, machoni au mdomoni.

Safisha mikono kwa vitakasa mikono kwa takribani sekunde 20. Hakikisha umesafisha maeneo yote ya mikono ukijumuisha sehemu ya nyuma ya mikono na kucha, endelea kusugua mikono mpaka vitakasa mikono kitapokuwa kimekauka kabisa

4.2. JE VITAKASA MIKONO VINAFANYA VIPI KAZI?

Kitu muhimu katika ufanyaji kazi wa vitakasa mikono ni kemikali za pombe zilizomo. Kemikali za pombe hazimaanishi bia wala aina nyingine za pombe watu wanazokunywa bali ni kemikali zenye muunganiko wa kaboni, oksijeni na hidrojeni. Kemikali ambazo hutumika ni ethanol pia vitakasa vingine hutumia kemikali za pombe aina ya Propanol and isopropanol. Kemikali za pombe hua virusi vya Corona na vimelea vingine vya magonjwa kwa kuvunjavunja molekuli za protini na kuvunja ngao ya kirusi cha Corona.

Ni muhimu kufahamu kuwa vitakasa mikono vinavyofanya kazi kwa ufanisi ni vile vyenye kiwango cha kemikali za pombe zaidi ya 70%. Hivyo hakikisha unatumia vitakasa mikono vilivyothibitishwa na mamlaka za serikali.

4.3. MAELEKEZO NAMNA YA KUTUMIA KITAKASA MIKONO



1. Weka kitakasa mikono kwenye kiganja kiasi cha kijiko cha chai



2. Sugua viganja vya mikono kwa pamoja



3. Sugua nyuma ya viganja vya mikono



4. Sugua viganja huku ukiwa unapishanisha vidole



5. Sugua sehemu za vidole huku vikiwa vimefungamana



6. Sugua kidole kimoja baada ya kiingine ukianza na dole gumba



7. Sugua mwisho wa vidole kwenye kiganja cha mikono



8. Takasa mikono hadi ikakuke Mikono yako inapokauka ni safi na salama

MATUMIZI SAHIHI YA BARAKOA (MASKS) KATIKA KUJIKINGA DHIDI YA MAAMBUKIZI YA VIRUSI VYA CORONA

5.1. UTANGULIZI

Barakoa (mask) ni kikinga pua na mdomo na ni nyenzo muhimu inayoweza kutumika kuzuia kusambaa kwa maambukizi ya vimelea vya maradhi kupitia njia ya hewa. Kuna aina mbalimbali za barakoa ambazo huandaliwa kwa madhumuni tofauti. Zipo aina kuu tatu (3) za barakoa ambazo zinaweza kutumiwa ili kuzuia maambukizi ya vimelea vya maradhi kuenea zaidi au kumkinga mtu asipate maambukizi kutoka kwa watu wengine endapo yupo katika maeneo hatarishi.

Barakoa zinazopendekezwa kutumiwa na wataalamu wa huduma za afya ili waweze kujikinga na kuwakinga wagonjwa na watu wengine ni Barakoa za upasuaji (Surgical mask) na Barakoa aina ya N95.

5.2. BARAKOA ZA UPASUAJI

Ni barakoa za kawaida ambazo huvaliwa kwa lengo la kumkinga mvaaji asisambaze majimaji yanayotoka katika njia ya hewa au mate wakati wa kukohoa au kupiga chafya kwenda kwa watu wengine. Aina hii ya barakoa hutumiwa na watoa huduma za afya wanaowaona au kuwahudumia wagonjwa wa nje (OPD) na wagonjwa wengine ikiwa ni pamoja na wanajamii wengine



5.3. BARAKOA AINA YA N-95

Ni barakoa maalumu ambazo humkinga mtumiaji kwa kuchuja vimelea vya magonjwa ikiwemo aina mbalimbali za virusi (mfano virusi vya Corona) kwa zaidi ya 95%. Barakoa za N95 zinashauriwa kutumiwa zaidi na watoa huduma za afya walio mstari wa mbele katika kuwahudumia wagonjwa wenye magonjwa ya mlipuko wa vijidudu vinavyoambukizwa kwa njia ya hewa.

Hivyo aina hii ya barakoa inahitajika zaidi ndani ya hospitali na vituo vingine vya kutolea huduma za afya.



5.4. BARAKOA YA KITAMBAA (CLOTH MASK)

Ni barakoa zinazoandaliwa miongoni mwa wanajamii kwa kutumia kitambaa. Inashauriwa barakoa hizi zitengenezwe kwa vitambaa vya pamba, ziwe na matabaka mawili au matatu ili kuziongezea ubora na uwezo wa kuinginga na kupunguza uwezekano wa maambukizi kuenea zaidi.



5.5. BARAKOA KWA MAKUNDI MAALUM

Hizi ni barakoa zenye kuonyesha taswira ya uso mzima ikiwemo mdomo ili kusaidia mawasiliano kwa watu wanaohudumia watu wenye mahitaji maalumu kama wasiosikia na wengine wanaotumia lugha ya ishara kuwasiliana.



5.6. MAKUNDI YA WATU WANAOTAKIWA KUVAA BARAKOA

Endapo mwenendo wa ugonjwa wa mlipuko unaoathiri njia ya hewa umefikia kiwango cha kuenea miongoni mwa wanajamii ni muhimu watu wote ambao wanachangamana na watu wengine na watu wanaoenda au kuingia kwenye mazingira hatarishi waweze kuvaa barakoa ili kujikinga na maambukizi.

Makundi haya ni :

- Wahudumu wa afya (Wataalamu wa Afya wanaokutana au kuwahudumia wahisiwa au wagonjwa wa ugonjwa wa mlipuko kama vile Corona
- Watu waliothibitika kuwa na ugonjwa wa Corona (COVID-19) au watu wenye dalili za maambukizi kwenye njia za hewa kama kikohozi, kupiga chafya au mafua

- Watu wanaomhudumia mgonjwa au wale walio karibu na mtu mwenye dalili za maambukizi kwenye njia ya hewa kama kikohozi, kupiga chafya au mafua
- Watu wote wanapokuwa wameondoka majumbani na kwenda kwenye maeneo yenye kuchangamana na watu wengine, wageni, maeneo yenye mikusanyiko na msongamano mfano katika vyombo vya usafiri, sokoni, nyumba za ibada (msikitini na kanisani) na maeneo ya shughuli nyingine za kijamii au kiuchumi
- Umri wa kuvaa barakoa ni kati ya miaka 8 na kuendelea

5.7. ZINGATIA

Barakoa hairuhusiwi kuvaliwa kwa makundi haya:

- Watoto chini ya miaka 8
- Wakati wa kufanya mazoezi kama kukimbia,
- kucheza mpira
- Wagonjwa wenye matatizo ya kudumu ya njia ya hewa kama pumu na wenye matatizo ya kupumua kwa ujumla

5.8. MATUMIZI SAHIHI NA NAMNA YA KUVAA BARAKOA

Ili kuhakikisha barakoa inakuwa nyenzo muhimu katika kukinga na kupunguza uwezekano wa maambukizi kuenea zaidi ni muhimu itumike kwa kuzingatia kanuni maalumu kabla ya kuvaa, wakati wa kuvaa na kuvua barakoa ikiwa ni pamoja na kuzingatia kanuni za afya katika utupaji wa taka (kuteketeza barakoa zilizotumika) Matumizi ya barakoa bila umakini yanaweza kusababisha kusambaa kwa maambukizi ya virusi vya Corona.

Ni muhimu hatua zifuatazo zizingatiwe:

- Nawa mikono kwa maji tiririka na sabuni au vitakasa mikono (sanitizers) kabla ya kuvaa barakoa
- Vaa barakoa taratibu na uhakikishe inafunika pua na mdomo. Barakoa ifungwe kwa umakini na kuhakikisha hakuna upenyo kati ya uso na barakoa na kuhakikisha imebana vizuri sehemu ya pua karibu na macho, kwenye mashavu na chini ya kidevu.
- Epuka kugusa barakoa ukiwa umeivaa
- Wakati wa kuvua barakoa usiiguse upande wa mbele; ivue kwa kufungua kamba za nyuma na kuitoa kwa kushikiria kamba hizo.
- Baada ya kuvua barakoa hakikisha unanawa mikono kwa maji tiririka na sabuni au unatumia vitakasa mikono kabla ya kuvaa barakoa
- Barakoa za N95 na Barakoa za Upasuaji (Surgical Masks) zinatakiwa kuvuliwa baada ya masaa 4 hadi 6 na hutakiwi kurudia kuvaa barakoa iliyotumika, barakoa inatumiwa mara moja tu na haitakiwi itumiwe na mtu mwingine
- Epuka kurudia kuvaa barakoa za vitambaa (Cloth Masks) baada ya matumizi endapo hazijasafishwa au kutakaswa.
- Hakikisha unafua barakoa ya kitambaa mara tu baada ya kuivua na ifuliwe kwa maji na sabuni; ianikwe juani na kupigwa pasi kabla ya matumizi kwa siku nyingine.
- Barakoa iliyopata unyevu haitakiwi kuendelea kuvaliwa na ni muhimu ivuliwe maramoja .
- Hakikisha umeiteketeza barakoa baada ya kutumia au umeiweka kwenye sehemu maalumu ya kuhifadhi taka zenye maambukizi.

5.9. NAMNA SAHIHI YA KUVAA BARAKOA

- Hakikisha unanawa mikono kwa maji safi tiririka na sabuni au vitakasa mikono kabla ya kuvaa barakoa
- Hakikisha barakoa yako haina tundu au uwazi wowote
- Hakikisha upande wenye chuma laini umekaa kwa juu ya pua
- Upande wa ndani wa barakoa huwa ni mweupe (barakoa za upasuaji)
- Vaa barakoa yako na uhakikishe sehemu ya chuma laini umeibana vizuri usawa wa pua yako
- Sawazisha barakoa yako kwa kuivuta mpaka chini ya kidevu chako
- Usiguse sehemu ya nje ya barakoa ili kuepuka maambukizi ya virusi, na endapo utaigusa kwa bahati mbaya hakikisha unanawa mikono yako kwa sabuni au tumia vitakasa mikono.

5.10. NAMNA SAHIHI YA KUVUA BARAKOA

- Vua barakoa yako kwa kushika kamba / mpira ulioko nyuma ya sikio na kuivutia mbele bila kuishika sehemu ya mbele ya barakoa
- Hakikisha wakati unaivua barakoa yako haigusi sehemu ya uso wako
- Hakikisha unatupa barakoa iliyotumika kwenye chombo cha kuhifadhia takataka kilichofunikwa
- Hakikisha unanawa mikono kwa maji tiririka na sabuni mara baada ya kuitupa barakoa

KUMBUKA

- Hairuhusiwi kutumia barakoa iliyotumika.
- Hakikisha unabadilisha barakoa muda wowote inapopata unyevu unyevu au kuchafuka
- Usiitumie barakoa moja kwa siku nzima, hakikisha unapovua wakati wa kula au kunywa, vaa nyingine.

- Usipofuata maelekezo ya kuvaa barakoa kwa usahihi inaweza kusababisha maambukizi kwako na kwa wengine
- Uvaaji wa barakoa isiwe sababu ya kuacha njia nyingine za kujikinga kama vile kukaa umbali wa mita moja kati ya mtu na mtu, kunawa mikono, n.k

5.11. MWONGOZO WA MATUMIZI SAHIHI YA BARAKOA KWA WANAFUNZI

- Wanafunzi watumie Barakoa katika mazingira ya Msongamano
- Wanafunzi katika makundi yafuatayo wanaelekezwa wasitumie Barakoa kabisa:
 - Watoto wote waliochini ya umri wa miaka minane (8)
 - Wanafunzi wote (hata kama ana zaidi ya miaka 8) wenye matatizo ya kiafya kama vile magonjwa ya Mfumo wa Upumuaji mfano Pumu (Asthma), matatizo ya Moyo, Selimundu (Sickle Cell Disease) na wale ambao historia yao katika uongozi wa shule inaonyesha wana matatizo ya kiafya yanayoweza kuathiri upumuaji
 - Wanafunzi hawapaswi kuvaa barakoa wakati wa michezo au wakiwa wanafanya mazoezi mengine ikiwemo kukimbia mchakamchaka
 - Watoto wenye kisukari, shinikizo la damu, unene mkubwa na wenye matatizo ya figo, wavae lakini wafatiliwe kwa uangalizi wa karibu.
- Walimu wa Madarasa, afya (huwa kua walimu wa afya) na Walimu wakuu wanaelekezwa kuwa karibu na wanafunzi katika kufuata maelekezo ya mwongozo huu na kutoa taarifa mapema pale ambapo mwanafunzi anapopata shida yoyote kama kupumua, kuishiwa nguvu au kukohoa.

ELIMU KUHUSU KUZUIA MISONGAMANO

6.1. UTANGULIZI

Mwongozo huu utakusaidia kutambua namna ya kuhakikisha watu wanakaa umbali unaotakiwa kati ya mtu na mtu au kupunguza misongamano.

6.2. KWA NINI UZINGATIE KUKAA MBALI NA WATU WENGINE?

Maambukizi ya ugonjwa wa Corona husambaa zaidi kutoka kwa mtu mwenye maambukizi ya ugonjwa wa Corona kwenda kwa wengine kupitia maji maji yanayoruka pale mtu anapopiga chafya, kukohoa au kuongea. Iwapo upo karibu na mtu huyo ndani ya mita moja maji maji hayo hudondokea kwenye macho, mdomo na pua na kupata maambukizi.

6.3. MWONGOZO WA KUJIWEKA MBALI NA WATU ILI KUDHIBITI UGONJWA WA CORONA

- Unatakiwa kuwa umbali wa hatua tatu (mita moja) kati ya mtu na mtu unapokuwa maeneo ya umma, kanisani, sokoni, vituo vya usafiri
- Vyombo vya usafiri wa umma vinatakiwa kubeba abiria kulingana na idadi ya viti (uwezo wa gari) ili kuepuka msongamano
- Epuka safari na mikusanyiko isiyo ya lazima
- Kaa umbali wa hatua tatu kutoka kwa mtu anayekohoa, kupiga chafya ili kujikinga na virusi vya Corona
- Weka Alama katika maeneo tofauti kama vile sehemu za kusubiri kumuona Daktari, Bank, na sehemu za vinywaji.

KUEPUKA ATHARI ZA KISAIKOLOJIA WAKATI WA MLIPUKO WA UGONJWA WA CORONA

7.1. UTANGULIZI

Mlipuko wa ugonjwa wa Corona 2019 unaweza kujenga hali wa mkazo na msongo wa mawazo kwa watu. Hisia za hofu na woga zinaweza kuzidi kiasi cha kawaida kwa baadhi ya watu. Ni muhimu kwa kila mwanajamii kujua namna ya kutuliza akili, kukabiliana na msongo wa mawazo ili kila mmoja wetu awe na afya njema ya mwili na akili na jamii yetu iendelee kuwa imara.

Mtu yoyote anaweza pata msongo wa akili lakini tafiti zinayonyesha watu walio kwenye hatari ya kuwa na msongo mkubwa kwenye afya yao ya akili ni pamoja na:

- Wazee na watu wenye magonjwa mengine ya kudumu ambao wapo kwenye hatari ya kupata dalili mbaya za ugonjwa wa Corona Watoto.
- Watu walio mstari wa mbele kukabiliana na ugonjwa wa Corona hasa wafanyakazi wa afya kama madaktari, wauguzi, wafamasia na wataalamu wa maabara.
- Watu wanaoishi na magonjwa ya akili.

7.2. VIASHIRIA VYA MSONGO WA AKILI KUTOKANA NA MLIPUKO WA UGONJWA WA CORONA

- Hali ya hofu na woga kuhusu afya binafsi na afya za wale uwapendao.
- Mabadiriko katika uwezo wa kupata usingizi unaweza kukosa usingizi au kulala sana tofauti na kawaida.
- Kushuka kwa uwezo wa kuelewa na kumbukumbu.
- Kuongezeka kwa dalili za maradhi mengine ya kimwili aliyonayo
- Baadhi huongeza matumizi ya vilevi kama pombe, sigara au madawa ya kulevya ili kupunguza msongo.

7.3. MAMBO YA KUZINGATIA ILI KUTUNZA UTULIVU WA AFYA YA AKILI KWA JAMII NZIMA

- Ugonjwa wa Corona unaathiri mataifa mengi na dunia nzima hivyo usiweke hali ya ubaguzi kuwa ugonjwa wa Corona COVID19 unaathiri watu wa rangi flani au asili fulani. Ugonjwa huu hauchagui rangi, dini wala kabila. Fuata kanuni za kujilinda ili uwe salama
- Kuwa na utu na heshima kwa watu walioambukizwa ugonjwa wa Corona. Watu walioambukizwa ugonjwa wa Corona sio wakosefu na hawajafanya makosa kuugua huu ugonjwa bali wanahitaji kupewa moyo na msaada.
- Watu walioambukizwa ugonjwa wa Corona wengi hupona na kuendelea na shughuri zao. Jamii ijitahidi kutokuwawekea utambulisho wa kudumu kama ni wagonjwa wa Corona
- Jitahidi kupunguza kuangalia, kusikiliza habari za ugonjwa wa Corona kila saa maana huweza kujenga hofu na msongo wa mawazo. Unapohitaji taarifa kuhusu ugonjwa wa Corona wajitahidi kutafuta kutoka katika vyombo rasmi vinavyoaminika hasa vyombo vya wizara ya Afya ili kuepukana na taarifa za upotoshaji na zenye kutia hofu.
- Jilinde wewe na ilinde jamii yako kwa ujumla. Toa msaada kwa mwanajamii mwenzako inapobidi. Mlipuko wa Corona utadhibitiwa iwapo jamii itashirikiana kwa umoja.

7.4. MAMBO YA KUZINGATIA KWA WAFANYAKAZI NA WATOA HUDUMA KATIKA KUTUNZA AFYA YA

- Jingatia kanuni za kutunza afya yako ya mwili na akili kwa kipindi hiki. Hakikisha unapata muda wa kupumzika baada ya masaa ya kazi, kula lishe bora, fanya mazoezi ya mwili. Epuka matumizi ya vilevi kama sigara, pombe au madawa ya kulevya ili kupunguza msongo wa mawazo
- Jipe mapumziko kufuatilia habari za mlipuko wa Corona mara kwa mara, fuatilia mara moja au mbili kwa siku kupitia taarifa za wizara ya afya

- Jipe mapumziko kufuatilia habari za mlipuko wa Corona mara kwa mara, fuatilia mara moja au mbili kwa siku kupitia taarifa za wizara ya afya
- Omba msaada wa kisaikolojia unapohisi umeelemewa na msongo wa akili
- Fanya kazi kulingana na masaa yako ya zamu, zamu ikiisha pata muda wa kupumzika na kujumuika na familia
- Jifunze kufanya kazi pamoja kama timu wakati wa kuhudumia wagonjwa

7.5. EPUKA UNYANYAPAA KIPINDI CHA CORONA

- Usimnyanyapae mhisiwa au mgonjwa wa Corona, msaidie kwa kutoa taarifa kwenye kituo cha kutolea huduma za afya kilicho karibu
- Muelimishe mhisiwa wa ugonjwa wa Corona, familia na jamii inayomzunguka jinsi ya kujikinga, unavyoambukizwa na kuwa ugonjwa unatibika endapo atawahi katika kituo cha kutolea huduma za afya.
- Usimnyanyapae mtu kwa kumdhania kuwa ni mgonjwa corona kwa ukabila, rangi, au utaifa.
- Jirani yako akipata maambukizi ya Corona, bado atabakia kuwa jirani, Rafiki na ndugu yako.
- Usimnyanyapae mtu aliyetoka kwenye karantine ya Corona, hana maambukizi.
- Usijinyanyapae, Ugonjwa wa corona sio mwisho wa Maisha, unapohisi dalili za corona wahi kituo cha kutolea huduma za afya kwa tiba sahihi.

Watoa Huduma za Afya

- Tunza usiri kuhusu mshukiwa au mgonjwa wa corona, toa unasihi kwa familia, mgonjwa wa Corona ili kuondoa hofu.
- Ongea kwa kubadilishana mawazo na familia jinsi ugonjwa unavyoenea, dalili na kujikinga.

NJIA ZA KUBORESHA AFYA YA MWILI KIPINDI CHA MLIPUKO WA UGONJWA WA CORONA

8.1. EPUKA MATUMIZI YA TUMBAKU

Ugonjwa wa Corona ni ugonjwa unaoathiri mapafu na hivyo watumiaji wa Sigara na tumbaku wapo katika uhatarishi zaidi wa kupata maambukizi kutokana na mara kwa mara wanalazimika kugusa midomo yao kwa mikono au sigara/vifaa vingine wanavyotumia kwa ajili ya utumiaji wa tumbaku. Aidha, matumizi ya tumbaku huathiri zaidi mapafu na kuyapunguzia uwezo wa kupambana na maambukizi (innate immunity) kwenye njia ya hewa au kuwafanya watumiaji wawe na uhatarishi zaidi wa magonjwa yasiyoambukiza kama Matatizo ya sugu ya upumuaji (COPD), Saratani, Kisukari na Magonjwa ya Moyo na Shinikizo la juu la damu ambayo yameonesha matokeo mabaya.

Faida za kuacha matumizi ya Sigara:

- Dakika ishirini baada ya kuacha kutumia sigara, Mapigo ya Moyo na Shinikizo la Damu linapungua.
- Baada ya saa 12, kiwango cha hewa ya carbon monoxide kinashuka hadi na kurejea kawaida. Baada ya wiki 2 – 12 hali ya ufanyaji kazi wa mapafu inaweza kurejea katika hali ya kawaida.
- Baada ya mwezi 1 – miezi 9, kikohozi na matatizo ya kupumua uisha kabisa.

Hamu (craving) ya utumiaji wa Sigara inaweza kupungua kwa kufanya yafuatayo:

- Jitahidi kujizuia au jicheleweshe kutumia sigara hata baada ya kupata kiu kali.
- Vuta hewa nyingi kwa nguvu na uitoe polepole mara 10 (deep breaths) ikiwa ni mbinu ya kisaikolojia ya kujipa utulivu (relaxation) mpaka kiu iishe.

- Unaweza kutumia maji ya kunywa kama njia mbadala ka kupunguza kiu.
- Fanya kitu kitakachokuondoa kwenye fikra ya matumizi ya Sigara kwa kuepuka eneo linaloamsha ushawishi, fanya mazoezi, soma vitabu, sikiliza muziki ili kujiondoa katika mawazo yanayopelekea ongezeko la kiu cha sigara.

8.2. EPUKA MATUMIZI YA POMBE KUPITA KIASI

Matumizi ya pombe hayawezi kukulinda dhidi ya maambukizi ya virusi vya Corona. Matumizi ya pombe kupita kiasi husababisha kinga ya mwili kuwa dhaifu pia huweza kusababisha mtu kupata madhara mengine zaidi ikiwemo ajali. Matumizi ya pombe kwa muda mrefu yanaweza pia kuwa na madhara kwenye afya ya mnywaji na kuchangia kwenye madhara ya kwenye ini, saratani, kisukari, magonjwa ya moyo au matatizo ya afya ya akili.

8.3. ENDELEA KUFANYA MAZOEZI

Suala la kufanya mazoezi ni jambo la msingi sana kwa afya ya mwanadamu. Pamoja na kuwa na ushauri wa kupunguza mikusanyiko ni jambo la msingi kwa watu wa rika lote kujitahidi kuendelea na mazoezi na kujishughulisha kwa kadri inavyowezekana.

8.4. FAIDA ZA KUFANYA MAZOEZI KATIKA AFYA YA MWILI

- Kupunguza shinikizo la damu, kupungua uzito na hivyo kupunguza uhatarishi wa magonjwa ya moyo, kiharusi na saratani ambavyo vyote vinachangia kwenye matokeo mabaya ya ugonjwa wa Corona.
- Yanaweza kuimarisha mifupa na misuli na hivyo kuongeza na balance, wepesi na uimara wa mwili. Kwa wazee, mazoezi na uimara wa mwili uwaepusha na madhara ya kuvunjika au kuumia kutokana na kuanguka au kukosa stamina.

- Mazoezi ya pamoja na familia pia yanaweza kutuweka karibu zaidi na familia zetu na kuongeza mshikamano na upendo ndani ya familia. Hii inaweza pia kuboresha afya ya akili ya mtu mmoja, familia na jamii kwa ujumla na kupunguza taharuki, msongo wa mawazo na sonona zinazoweza kuambatana na hofu ya ugonjwa.

8.5. USHAURI WA MAZOEZI KULINGANA NA UMRI

1. Watoto chini ya mwaka mmoja

- Watoto wadogo wanatakiwa kucheza mara nyingi kadri iwezekanavyo.

2. Watoto chini ya miaka mitano

- Watoto wote kati ya mwaka mmoja na miaka mitano wanapaswa kucheza kwa zaidi ya dakika 180 kwa siku na kwa watoto wa miaka 3-4 wanapaswa kutumia muda huo kwa shughuli/michezo inayohitaji nguvu zaidi (moderate- to vigorous-intensity physical activity)

3. Watoto na Vijana wa umri wa miaka 5-17

- Watoto na vijana wote wa umri wa miaka 5 – 17 wanapaswa kujishughulisha na michezo na mazoezi ya wastani au yale yanayotumia nguvu zaidi kwa angalau dakika 60 kwa siku.
- Hii inajumuisha mazoezi ya kuimarisha misuli na inapaswa kufanyika angalau mara 3 kwa wiki.

4. Watu wazima kuanzia miaka 18 na zaidi

- Watu wazima wote wanapaswa kufanya mazoezi au shughuli zinazotumia nguvu ya wastani kwa angalau dakika 150 kwa wiki au dakika 75 za mazoezi ya nguvu zaidi (vigorous physical activities) kwa wiki nzima.

- Kwa manufaa zaidi, mtu anaweza kuongeza muda wa mazoezi hadi dakika 300 kwa wiki.
- Kwa mazoezi yanayohusisha misuli mikubwa ya mwili (kama misuli ya paja, kifua na tumbo) mazoezi haya yanapaswa kufanyika angalau mara mbili kwa wiki au zaidi.
- Sambamba na hilo, kwa watu wazima wenye matatizo ya kutembea, wanapaswa kujitahidi kufanya mazoezi mepesi yatakayosaidia “balance” na kuzuia wasiwe wanaanguka angalau mara 3 kwa wiki.
- Jaribu shughuli hizi kama sehemu ya mazoezi hasa wakati huu ambao mikusanyiko mikubwa inaweza kuongeza uhatarishi wa maambukizi:
- Usikae chini kwa muda mrefu, unaweza kusimama kila baada ya dakika 60 unapokuwa unafanyakazi, ukiwa unatumia simu au unapotazama Runinga (TV). Fanya mazoezi mepesi kwa angalau dakika 3 – 4 kama kutembea au kujinyoosha ili kuboresha mzunguko wa damu mwilini
- Fanya zoezi la kupanda na kushuka ngazi kama una nafasi ya kufanya hivyo
- Fanya mazoezi ya kujinyoosha viungo na aina nyingine za mazoezi ya ndani

8.6. HUDUMA ZA LISHE

Tunachokula au kinywa kinaweza kuathiri uwezo wa miili yetu kumudu kukabiliana na maambukizi, kujenga kinga mwili na kusaidia kupona baada ya kupata maambukizi

KUPATA LISHE BORA ZINGATIA YAFUATAYO:

Dhibiti kiasi cha Sukari unachotumia kwa siku

Dhibiti kiasi cha pipi au vinywaji vyenye sukari unavyotumia kama vile soda, juisi au chai na kahawa.

- Tumia matunda badala ya vitafunwa kama keki, visheti, chocolate au vinywaji vyenye sukari nyingi au tumia kiasi kidogo cha vitu hivyo pale inapobidi.
- Usiongeze chumvi au sukari kwa vyakula vya ziada (complementary food) wanavyopewa watoto wa chini ya miaka miwili.

Kula matunda na mbogamboga kwa wingi

- Kula mboga za majani (green leafy vegetables), mbogamboga nyekundu au manjano na aina nyingine za mbogamboga kila siku.
- Mtu anapaswa kutumia kipimo cha kiasi cha vikombe vitano vya kawaida vya chai (5 servings) kwa siku.
- Kula angalau nusu kikombe cha mbogamboga zilizopikwa au kikombe kizima cha mbogamboga zisizopikwa kwa kila mlo.
- Jitahidi kula matunda ya msimu wakati wa msimu husika ili kupunguza gharama.

Hakikisha hutumii chumvi isiyozidi ya 5 grams (sawa na kijiko 1 cha chai) kwa siku.

- Tumia chumvi kidogo unapoandaa chakula na usiongeze chumvi wakati wa kula.
- Acha kutumia vitafunwa (snacks) zenye chumvi nyingi na badala yake tumia pilipili, limao, vitunguu swaumu au tangawizi katika kuongeza ladha ya chakula badala ya
- kuongeza chumvi.
- Hakikishaukitazama lebo ya kila chakula unachonunua na jitahidi kuchagua chakula chenye kiwango kidogo cha chumvi kama inavyoelekezwa (5 gram).

Kula kiasi kidogo cha mafuta

- Tumia mafuta kidogo unapoandaa chakula.
- Chagua njia bora zaidi ya kupika chakula kama kutumia mvuke (steaming), kuchemsha au kuoka badala ya kukaanga.
- Tumia karanga au mbegu kama mbadala wa mafuta ya kupikia.
- Punguza matumizi ya vyakula vyenye mafuta yatokanayo na Wanyama. Tumia mafuta ya Olive, soy, alizeti au nafaka nyingine kwa ajili ya kupikia.

Tumia nyama ya samaki au kuku (ndege) ambazo hazina kiwango kikubwa cha mafuta.

- Ondoa (trim) mafuta yanayoonekana kwenye nyama.
- Tumia mafuta yasiyo na mafuta mengi
- Epuka kurudia mafuta yaliyotumika.

Kunywa Maji ya Kutosha

- Kunywa maji yakutosha wakati wote kuhakikisha mwili unakuwa na maji ya kutosha.
- Maji yakunywa yatumike badala ya vinjwaji vingine na hii ni njia bora zaidi ya kudhibiti matumizi ya vitafunwa au vinywaji vyenye sukari au vile visivyofaa.

8.7. DHIBITI UNENE NA UZITO ULIOPITA KIASI

Uzito mkubwa na unene kupita kiasi unaweza kuongeza uhatarishi mkubwa wa kupata magonjwa yasiyoambukiza. Uzito mkubwa unaambatana na kukoroma na kushindwa kupumua (Sleep-apnea syndrome), pia kupungua kwa kemikali zinazosaidia mapafu kuwa katika hali nzuri (surfactant dysfunction) ambayo inaweza kuleta matokeo mabaya kwa wale waliopata maambukizi ya ugonjwa wa Corona.

Kwa kawaida, wakati huu wa mlipuko wa Ugonjwa wa Corona ambapo hali ya msongo wa mawazo na taharuki inaongezeka upo uhatarishi mkubwa wa watu kula zaidi ya kiwango cha kawaida au watu kukaa ndani (Social Distancing) kwa muda mrefu na hivyo kukosa nafasi ya kufanya mazoezi. Kutokana na hali hii inashauriwa kufanya yafuatayo:-

- Dhibiti kiwango cha chakula unachotumia kwa siku ili kupunguza uhatarishi wa kuongezeka uzito.
- Tumia vyakula vya protein wakati wa asubuhi ili kuweza kudhibiti hamu ya kula (appetite) sababu vyakula vya protein vina tabia ya kupunguza hamu ya kula.
- Endapo utahitaji kula zaidi, tumia zaidi mboga mboga na matunda yenye kiasi kidogo cha wanga ili kupunguza uhatarishi wa ongezeko la uzito.
- Fanya mazoezi kama inavyoainishwa ili kuhakikisha unadhhibiti ongezeko la uzito.
- Jenga tabia ya kufuatilia kiasi cha chakula unachotumia na mazoezi ili kuweza kukadilia kiwango cha chakula unachokula na kile unachotumia wakati wa mazoezi. (Tumia App za Simu au Saa za kidigitali ili uweze kutambua uwiano huo).
- Funga kwa kiwango fulani angalau baadhi ya masaa kwa siku (intermittent fasting). Tafiti zinaonesha kuwa kufunga kwa wiki 24 kunaweza kupelekea mtu kupungua uzito

Ongeza Umakini Unapokula (mindful Eating)

Hii inahusisha mtu kujua ni wapi na chakula gani anatumia. Hii inasaidia mtu kupata faraja ya chakula anachotumia na kuweza kudhibiti uwezo. Mbinu za kutekeleza hili inajumuisha:

- Kaa mezani au kwenye mkeka: kisikilizie chakula na ruhusu kupata burudani ya chakula.
- Acha kujihusisha na mambo mengine wakati wa kula: zima Runinga, Kompyuta au simu wakati wa kula. Kufanya hivi kunaongeza umakini zaidi katika chakula na kunapunguza uhatarishi wa kula zaidi.

Kula Polepole: Kula taratibu na hakikisha chakula kinasagwa vema. Njia hii itasaidia kudhibiti uzito kwani inatoa nafasi kwa ubongo kuwa na muda wa kutosha kutafakari kiasi cha chakula ili kupunguza uhatarishi.

Zingatia uchaguzi wako wa Aina ya Vyakula: Tumia mwongozo wa lishe unaoainisha makundi yenye virutubishi vya kutosha na vinavyokaa tumboni muda mrefu ili kupunguza uhitaji wa kula mara kwa mara.

ELIMU KUHUSU WAHISIWA NA WAGONJWA WA CORONA

9.1. MHISIWA WA UGONJWA WA CORONA

Mtu anayehisiwa kuwa na maambukizi ya ugonjwa wa Corona ana moja kati ya sifa zifuatazo

- Mtu ambaye ameishi nyumba moja na mgonjwa mwenye maambukizi ya Ugonjwa wa Corona aliyethibitishwa
- Mtu ambaye amekutana na kugusana moja kwa moja (kukumbatiana, kubusiana, kupeana mkono) na mgonjwa aliyethibitika kuwa na maambukizi ya Corona
- Amekutana na kukaa na mgonjwa mwenye maambukizi ya Corona ndani ya umbali wa mita 1 na kukaa pamoja kwa Zaidi ya dakika 15 bila kujilinda
- Mtu ambaye amekaa na mgonjwa mwenye maambukizi ya Corona ndani ya mazingira ya ndani kama darasa, ukumbi wa mikutano, sehemu ya kusubiria kwa Zaidi ya dakika 15 ndani ya umbali wa mita 1
- Mhudumu wa afya au mtu yoyote aliyemhudumia mtu mwenye maambukizi ya ugonjwa wa Corona au mtaalamu wa maabala aliyefanya sampuli kutoka kwa mgonjwa wa Corona bila kufuata kanuni za kudhibiti maambukizi.
- Mtu ambaye amesafiri na mgonjwa mwenye maambukizi ya Corona ndani ya chombo kimoja cha usafiri.

9.2. KARANTINI YA UGONJWA WA CORONA

Karantini ni sehemu maalum iliyotengwa kwa ajili ya wahisiwa wa ugonjwa wa corona. Lengo la kutengwa ni kuzuia maambukizi kwa wengine.

Hii hufanyika ili kudhibiti uwezekano wa maambukizi kutoka kwa mhisiwa kwenda kwa watu wengine. Karantini inaendeshwa kwa mujibu wa sheria ya kimataifa ya afya ya mwaka 2005, karantini zinafuata haki za msingi za binadamu, utu na uhuru binafsi

- Karantini inaweza kuwa nyumbani, hotelini, hospitalini, viwanja vya ndege n.k. Maamuzi ya mahali gani karantini inafanyika inategemea na mazingira na ushauri wataalamu wa afya.
- Mhisiwa wa corona anatengwa kwa siku 14 na endapo hataonyesha dalili ataruhusiwa kurudi kwenye jamii.
- Endapo itathibitika kuwa mgonjwa ana virusi vya Corona atatengwa (isolation) na kupatiwa huduma za matibabu hadi dalili za ugonjwa zitakapo isha.
- Mshukiwa anapotengwa ni sehemu salama ambayo haiwezi kuruhusu maambukizi.

9.3. MAMBO YA KUZINGATIA WAKATI UKIWA WA KARANTINI.

9.3.1. Mambo ya kuzingatiwa kwa Mhisiwa wa ugonjwa wa Corona aliye karantini

- Kuvaa barakoa muda wote
- Kujitenga na familia na jamii inayo mzunguka kwenye sehemu maalumu.
- Chumba na choo anachotumia visafishewe na vitakaswe kwa kutumia dawa maalumu.
- Nguo zake zifuliwe pekee kwa kutumia dawa maalum na zikauke.
- Zingatia ushauri wa kitaalamu.
- Kutoa taarifa kwenye kituo cha afya kilichopo karibu, mtumishi wa afya au kupiga namba: 199 iwapo unaona dalili mbaya za ugonjwa wa Corona

Epuka yafuatayo:

- Kujichanganya na watu wengine.
- Kugusana na kupeana mikono wakati wakusalimiana kukumbatiana.

9.3.2. Mambo ya kuzingatiwa kwa watoa huduma za kijamii kwa waliotengwa

- Kuvaa vifaa kinga wakati wa kumhudumia mgonjwa
- Kusafisha eneo lote la karantini kwa kutumia dawa maalumu
- Kuweka maji tiririka, sabuni na dawa za kutakasa kwenye eneo la karantini
- Kuhifadhi vifaa vyote vinavyotumika kwa mgonjwa ndani ya eneo la karantini
- Kumsaidia mgonjwa kupata huduma zote muhimu za kijamii (maji, chakula nk.)

Epuka yafatayo:

- Kutotumia vifaa vinavyotumiwa na mgonjwa
- Kutotoa siri za mgonjwa

9.3.3. Mambo ya kuzingatiwa kwa Muhudumu wa afya:

- Kuvaa vifaa kinga wakati wa kumhudumia mgonjwa
- Kutakasa vifaa tiba vyote anavyotumia kuhudumia mgonjwa
- Kuhakikisha vifaa vyote vinavyotumika kwa mgonjwa vinabaki katika chumba cha mgonjwa.
- Kumhudumia mgonjwa kwa wakati nakufatilia kwa karibu maendeleo ya mgonjwa.

Epuka yafuatayo:

- Kutokumnyanyapaa mgonjwa au mhisiwa wa ugonjwa wa Corona
- Kutotoa siri za mgonjwa au mhisiwa wa ugonjwa wa Corona
- Kutotumia kauli za vitisho

9.3. KARANTINI YA NYUMBANI

Mambo ya kuzingatia

- Mgonjwa au mhisiwa wa ugonjwa wa Corona lazima awe na chumba chake pekee yake, ajitenge hata na mwenzi wake .
- Mgonjwa au mhisiwa hatakiwi kuchangia maliwato na watu wengine ndani ya nyumba.
- Kama haiwezekani kuwa na chumba chake mwenyewe, mhisiwa au mgonjwa lazima awe kwenye chumba kikubwa, chenye madirisha makubwa na umbali kati yake na watu wengine uwe Zaidi ya mita 1 .
- Familia lazima ihakikishe ni watu wachache tu wanamhudumia mhisiwa au mgonjwa wa ugonjwa wa Corona
- Wageni hawaruhusiwi nyumbani.
- Wanafamilia wanatakiwa kuleta chakula, maji, vyombo vya kujisaidia ili mhisiwa au mgonjwa asiondoke ndani ya nyumba.
- Mhisiwa avae barakoa muda wote.

Hatua za kulinda wanafamilia

- Kaa Zaidi ya mita moja kutoka kwa mhisiwa au mgonjwa wa Corona epuka kupeana mikono, kubusiana, kuchangia kitanda
- Osha mikono mara kwa mara kwa maji na sabuni hasa kila unapogusa vitu .
- Kohoa ndani ya kiwiko ulichokunja au tishu ukimaliza iteketeze baaada ya hapo nawa mikono.
- Epuka kugusa uso (Mdomo, pua, macho).
- Mama anayenyonyesha aendelee kunyonyesha ilhali amevaa barakoa na ahakikishe anazingatia usafi wa mikono.
- Hutakiwi kuchangia vyombo, beseni, taulo, mashuka na vitu vingine na mhisiwa au mgonjwa wa corona. Mgonjwa akitumia osha kwa maji na sabuni.
- Kila siku hakikisha unasafisha maeneo ambayo hushikwa Zaidi kama meza, vitasa vya milango, mabafu, choo, simu, rimoti kwa kutumia dawa ya kutakasa ya nyumba.
- Nguo za mshukiwa lazima zilowekwe kwenye maji ya moto na sabuni kabla ya kufua.

- Toa taarifa ya homa, kikohozi au shida ya kupumua kwenye kituo cha afya au piga simu 199

MUHIMU: Wagonjwa wanaoweza kutengwa nyumbani ni wale wenye dalili ndogo au wahisiwa. Wahisiwa watafuatiliwa na wafanyakazi wa afya mara kwa mara kwa ajili ya uchukuaji wa sampuli na kupima.

KUDHIBITI UGONJWA WA CORONA KWA MAKUNDI MBALIMBALI KATIKA JAMII

10.1. WAZAZI NA WALEZI KUHUSU UGONJWA WA CORONA

- Pata taarifa sahihi kutoka vyanzo sahihi kuhusu ugonjwa wa Corona.
- Waulize watoto ni kitu gani wanajua kuhusu Corona, ili uweeze watoto taarifa muhimu na sahihi kuhusu ugonjwa wa Corona (kama dalili na jinsi ya kujikinga).
- Waambie watoto watulie nyumbani kipindi hiki kuzuwia maambukizi.
- Waeze watoto wanawe mikono kwa maji tiririka na sabuni kila wakati.
- Kuwa mfano kwa watoto jinsi ya kuzuia maambukizi kwa vitendo.
- Wakumbushe watoto wasisalimiane kwa mikono, wasikumbatiane, na wasitoke nyumbani bila ruhusa;
- Waandalie watoto ratiba ya masomo na kazi za nyumbani kwa siku nzima na ufuatilie utekelezaji wa kazi hizo.
- Hakikisha watoto wanaangalia vipindi katika TV na Simu kulingana na umri wao ili kuzuwia watoto kuangalia vipindi visivyo na maadili.
- Watoto wenye umri chini ya miaka 15 wasiruhusiwe kwenda kutembea peke yao mfano kumtuma sokoni na dukani ili kulinda afya zao. Endapo watatoka na wazazi basi watoke wazazi wahakikishe usalama wa mtoto kama kuvaa barakoa.
- Buni njia rafiki za kumfundisha mtoto kutokana na umri wake mfano imba nae wimbo anoupenda wakati ana nawa, tumia katuni kumuonyesha hatakiwi kumpa mtu mkono au kumsalimia kwa kumgusa.

10.2. WATOTO WANATAKIWA KUFANYA MAMBO YAFATAYO ILI KUJIKINGA NA UGONJWA WA CORONA:-

- Kutafuta taarifa kuhusu ugonjwa wa Corona. Kusoma, kuangalia na kusikiliza vipindi vinavyoelimisha kuhusu kujikinga na Ugonjwa wa Corona.
- Kunawa mikono kwa maji tiririka na sabuni mara kwa mara ili kujikinga na ugonjwa wa Corona.
- Kuepuka kukumbatiana na kusalimiana kwa mikono;
- Kuepuka matembezi yasiyo ya lazima na kutoka nyumbani bila ruhusa ya wazazi.
- Kutekeleza ratiba ya kazi uliyoandaliwa na waalimu, wazazi au walezi kila siku.
- Toa taarifa kwa mzazi au mlezi unapoona dalili za ugonjwa wa Corona.
- Hakikisha unatumia mbinu zote ili kujikinga na kuwakinga wengine kuhus ugonjwa wa Corona. Mfano kufunika mdomo unapokohoa kwa kutumia sehemu ya ndani ya kiwiko cha mkono unapopiga chafya.
- Wasaidie wadogo zako walioko nyumbani au shuleni ili waweze kujikinga na ugonjwa wa Corona.

10.3. AKINA MAMA WAJAWAZITO WANAKUMBUSHA KUFANYA YAFUATAYO:-

- Tumia njia zote zilizoanishwa katika makundi mengine kama kupunguza safari zisizo za lazima, kunawa mikono mara kwa mara na maji tiririka pamoja na kula mlo timilifu.
- Kumbuka Corona haiaambukizi mtoto alieko tumboni.
- Wahi kwenye kituo cha kutolea huduma za afya endapo utapata dalili za ugonjwa huu.

10.4. KUIA MAAMBUKIZI YA UGONJWA WA CORONA KUTOKA KWA MAMA ANAYENYONYESHA KWENDA KWA MTOTO UNATAKIWA KUFANYA YAFUATAYO: -

- Nawa mikono kwa maji tiririka na sabuni kabla ya kumgusa mtoto wako.
- Vaa barakoa wakati wa kunyonyesha na muda wote anapokuwa karibu na mtoto.
- Nawa mikono yako kabla ya kugusa chupa ya kuhifadhia maziwa.
- Iwapo utatumia pump ya kukamulia maziwa hakikisha unazingatia kanuni na taratibu za usafi.

Kumbuka

- Maziwa ya mama hayana virusi vya Corona.

10.5. MAMBO YANAYOTAKIWA KUZINGATIWA NA WASAIDIZI WA NYUMBANI:

-

Wanafamilia kama Mama na Baba wanajukumu la kumuelimisha msaidizi wa ndani kuhusu kuzuia maambukizi ya Corona kwa kuzingatia yafuatayo: -

- Kunawa mikono kwa maji tiririka na sabuni kila mara anapotoka, anapoingia ndani na kabla ya kutoa huduma kwa wanafamilia hasa watoto.
- Kuepuka matembezi yasiyoukuwa ya lazima.
- Kuvaa barakoa anapomuhudumia mwanafamilia mwenye dalili za corona.

KUDHIBITI UGONJWA WA CORONA KWA WATU WENYE MAGONJWA YAMUDA MREFU NA WANAOSHISHI KATIKA MAZINGIRA HATARISHI

11.1. UTANGULIZI

Elimu kuhusu watu wenye magonjwa sugu na watu wanaoishi katika mazingira hatarishi unalenga katika kuhakikisha familia, jamii na Mamlaka za Serikali za Mitaa wanachukua hatua katika kulinda makundi haya dhidi ya maambukizi ya virusi hivyo. Katika kutoa elimu mwongozo huu unalenga mambo makuu mawili watu wenye hali hatarishi na jinsi ya kujikinga kama ifuatavyo

11.2. MAKUNDI YA WATU WENYE HALI HATARISHI AMBAZO WAKIPATA UGONJWA HUU WANA UWEZEKANO WA KUPATA ATHARI ZAIDI:-

1. Watu wenye umri zaidi ya miaka 60
2. Watu wenye magonjwa sugu na afya hatarishi kama vile:-
 - Kisukari (Diabetes)
 - Kiharusi
 - Moyo
 - Upungufu wa kinga mwilini;
 - Shinikizo la Damu (Hypertension);
 - Unene unaozidi kiasi
 - Asthma na Kifua kikuu
 - Saratani
 - Watu wenye Ulemavu
 - Watu wanaoishi mazingira hatarishi na wenye uhitaji maalum;
 - Akina mama wajawazito
 - Wenye magonjwa ya figo na wako kwenye machine ya kusafisha figo au wamepandikizwa figo
 - Magonjwa yanayoathiri mfumo wa Upumuaji kama vile Pumu (Asthma) na COPD, Kifua Kikuu (Tuberculosis), Saratani na Magonjwa ya Figo

11.3. MAMBO YA KUZINGATIA ILI KUWAKINGA WATU WANAOKABILIWA NA HALI HATARISHI KATIKA MAAMBUKIZI YA CORONA

- Watu wenye magonjwa ya kudumu kuzingatia matibabu yao yanayoendelea na matibabu ya magonjwa mengine yanayoweza kujitokeza kadri wanavyoshauriwa na watoa huduma za afya ili kuimarisha afya zao na hatimaye kinga ya mwili
- Ni muhimu zaidi kwa makundi haya kupunguza kabisa safari zisizo za lazima na endapo inawezekana kutotoka nje ya nyumba zao ili kupunguza uwezekano wa maambukizi kwa kutojihusisha na mikusanyiko au mchanganyiko na watu wengine katika kipindi hiki cha mlipuko.
- Kwa wale wanaotoka nje kwa shughuli mbalimbali za kibinadamu na wanaishi na makundi tajwa, kuweka utaratibu katika familia wa kuwahudumia kwa kupunguza kukaribiana nao mara kwa mara.
- Waajiri wanawajibu wa kuweka mazingira rafiki ya kazi kwa watu wenye magonjwa sugu katika maeneo ya kazi hasa wakati huu wa mlipuko wa ugonjwa wa Corona ikiwa ni pamoja na kuwawezesha kufanya kazi katika ofisi ambazo zinaruhusu mzunguko wa hewa, kukaa katika ofisi zinazo ruhusu nafasi kati ya mtu na mtu, kuzuia safari za kiofisi zisizokua za lazima pamoja na vikao vya mara kwa mara.
- Kuepuka uvutaji wa sigara wa moja kwa moja au kwa watu waliokaribu na tabia nyingine hatarishi zinazoweza kuchochea uwezekano wa kupunguza kinga ya mwili na kuleta dosari katika mfumo wa upumuaji.

- Waajiri na familia kuwasaidia watu wenye umri mkubwa, maradhi mengine na magonjwa ya muda mrefu kuwa katika mazingira yanayoruhusu wao kuchukua tahadhari za kujikinga na maambukizi ya virusi vya Corona ili kupunguza uwezekano wa maambukizi kuenea kwa yafuatayo:
- Kuweka maeneo ya kunawa mikono mara kwa mara kwa maji yanayotiririka na sabuni au kutumia vitakasa mikono kwa usahihi ili kuondoa virusi vya Corona na vimelea vingine vya maradhi.
- Familia zihakikishe kwamba kwa wazee na wagonjwa hawaachwi peke yao majumbani ili kufuatilia hali zao za lishe, matibabu na kuzingatia dawa ikiwa ni pamoja na kubaini hali zao za kiafya endapo kuna mabadiliko yoyote na kuchukua hatua stahiki ikiwa ni pamoja na kutoa taarifa na kuwapeleka kwenye vituo vya kutolea huduma za afya mara wanapoonyesha dalili za COVID-19 au afya zao kudhoofika zaidi.
- Kuwasaidia kupata vifaa kinga hususani vikinga pua na mdomo (barakoa yaani masks) ili waweze kuvitumia pale wanapohisi dalili za ugonjwa huu (kuepusha maambukizi kwa wengine) au pale ambapo mwanafamilia mwingine anahisi dalili (kupunguza uwezekano wa wao kuambukizwa).
- Pamoja na ukweli kwamba tahadhari hizi zinatakiwa kuchukuliwa na watu wote; lakini kuna umuhimu mkubwa sana kuhakikisha kuwa jamii nzima inaweka kipaumbele katika kuyasaidia makundi tajwa kuzingatia tahadhari hizi na kusaidia kuwakinga dhidi ya COVID-19 ili kupunguza athari zaidi.
- Familia na Waajiri wanakumbushwa kuzingatia miongozo inayokataa unyanyapaa wa aina yoyote ile na matendo yanayoweza kupunguza upendo na utu wa Watanzania katikawakati huu ambapo tunapambana na ugonjwa wa COVID-19.

Makundi haya wanatakiwa kuchukua hatua zote za kujikinga ili kupunguza uwezekano wa kuambukizwa

11.4. WAJIBU WA TAASISI ZA TIBA/VITUO VYA AFYA NA WATUMISHI WA AFYA KUSAIDIA WATU WENYE MAGONJWA YA KUDUMU

- Kutoa huduma bora kwa wagonjwa husika na kuwahudumia katika vituo pasipo usumbufu;
- Kuendelea kutoa elimu kwa na dawa kwa magonjwa yao mengine
- Kutoa elimu kwa awatu walio katika mazingira hatarishi pindi wanapofika kupata huduma;
- Kutoa dawa za muda mrefu kuzuia mgonjwa kuhudhuria Kiliniki mara kwa mara;
- Kutoa ushauri wa Kitaalamu wa namna ya kukabiliana na ugonjwa wa Corona
- Kuruhusu ndugu kuchukua dawa kwa ajiri ya ndugu zao endapo itajitokeza haja hiyo;
- Kutoa mawasiliano kwa mgonjwa endapo atahitaji kupata ushauri wa kiafya pale ambapo si lazima kuhudhuria kliniki

11.5. WAJIBU WA FAMILIA NA JAMII KUSAIDIA MAKUNDI TAJWA KATIKA MAMBO YAFUATAYO;

- Pale inapobidi kutembelea vituo vya afya kwa ajili ya kupata huduma zingatia kujiepusha na mikusanyiko. Ikiwezekana mwanafamilia asaidie kufuata huduma hiyo kama hana tatizo la ziada la kiafya linalohitaji kuonana na Daktari /Mtoa huduma
- Watu wote wanaofika katika familia zenye makundi haya wanapaswa kunawa mikono yao kwa kutumia maji tiririka na sabuni kwa sekunde zisizopungua 20. Ikiwezekana uwekwe utaratibu wa kumtembelea mgonjwa na endapo hakuna ulazima isitishwe.

- Zingatia maelekezo ya wataalamu wa afya ya kukaa umbali wa mita 2 (hatua 3) kutoka mtu mmoja hadi mwingine katika familia
- Kuhakikisha uwepo wa dawa/huduma kwa mhitaji/mgonjwa

HUDUMA ZA AFYA YA UZAZI NA CHANJO KIPINDI CHA MLIPUKO WA UGONJWA WA CORONA

12.1. WAJIBU WA FAMILIA NA JAMII KUSAIDIA MAKUNDI TAJWA KATIKA MAMBO YAFUATAYO;

12.1.1. Kufanya sehemu ya kutolea huduma za afya ya uzazi, mama, mtoto na vijana kuwa salama ni lazima kuzingatia yafuatayo katika medani za utabibu:

- Utambuzi na uchambuzi, utoaji wa taarifa na kumtenga kwa haraka kwa mtoa huduma au mteja mwenye dalili za Covid 19 toka kwa watu wengine.
- Inashauriwa mtoa huduma mwenye dalili za awali za Covid 19 akae nyumbani mpaka dalili zitakapotea na vipimo kuonesha hana maambukizi.
- Mgonjwa mwenye dalili hatarishi kama za ugonjwa wa coroana asehemu anapaswa kupelekwa sehemu/ chumba maalu, cha kutengwa.
- Katika chumba kilichotengwa kwa wagonjwa ambao wanahisiwa kuwa na Covid 19 hairuhusiwi watoa huduma au ndugu kuingia kwenda kuangalia mgonjwa.
- Watoa huduma wanatakiwa kujua wakati jinsi ya kutumia vifaa vya kuzuia maambukizi ya Covid 19 ikiwa ni pamoja na uvaaji wa barakoa, miwani, suti, gauni, na ngao ya uso.

12.1.2. Utoaji wa huduma kwenye kliniki ya ujauzito utazingatia ukweli kuwa hakuna ushahidi unaonesha kuwa mama mjamzito ana uwezekano mkubwa wa kupata maambukizi ya Covid 19. Hata hivyo kutokana na ukweli kwamba akinamama wajawazito wana mabadiliko ya kinga ya mwili na wakati mwingine wanapata shida ya kupumua basi kupata maambukizi haya kunaweza kuwa na athari mbaya zaidi. Hivyo:

- Ni vema kuwashauri akinamama wajawazito kuchukua tahadhari kubwa kuzuia na kukinga maambukizi ya virusi Covid 19 na kutoa taarifa mapema punde waonapo dalili za ugonjwa.

- Vituo vya kutolea huduma vinatakiwa kushirikiana na watoa huduma ngazi ya jamii katika kusesitiza umuhimu wa kuendelea kupata huduma za wajawazito, uzazi wa mpango na afya ya uzazi, kujifungua katika vituo na kufanya mahudhurio ya kliniki baada ya kujifungua na chanjo.
- Kama hali ya maambukizi yanakuwa makubwa kiasi kwamba inalazimu watu kujizuia nyumbani na hata kuwa na wasiwasi kwenda kwenye vituo vya kutolea huduma basi wafanyakazi ngazi ya jamii watakuwa kiungo muhimu katika kutoa huduma nyumbani.
- Katika nia ya kupunguza msongamano wakati wa kliniki, vituo vinatakiwa kuanzisha rejista ya wateja kupewa tarehe ya ahadi ya kuja na ili kalenda ifuatwe ni vema kushirikiana na watoa huduma ngazi ya jamii na kamati za afya za vijiji ili kuelimisha familia na wateja.
- Kwa nia kupunguza msongano, vituo vinaweza kuongeza siku za wiki za kutoa huduma na kutoa dawa za kutumia za muda mrefu ili kuja kliniki ya tarehe ya mbali.

12.1.3. Katika kuzuia na kukinga maambukizi ya Covid 19, huduma za uchungu na kujifungua zitaendelea kutolewa bila pingamizi. Akinamama wanashauriwa kuhakikisha wanafika kwa wakati kwenye vituo ili kupata huduma bora za uchungu na kujifungua. Katika kutekeleza hili inashauriwa kuwa:

- Chumba cha uchungu na kujifungulia kuwe na vifaa vyote muhimu vya kuzuia na kukinga maambukizi ya virusi vya Covid 19 zikiwamo glovu, barakoa, miwani, gauni, "sanitizer", maji yanayotiririka na sabuni na vifaa vya usafi.
- Sehemu zote ikiwa ni pamoja vitanda, sakafu, vyoo na kuta ziwe zinasafishwa na 0.5% ya chlorine.
- Kama mteja mwenye uchungu anaonesha dalili au anajulikana kuwa na ugonjwa wa corona basi itatakiwa mgonjwa huyu mara moja ahamishiwe kwenye chumba maalum cha huduma za ugonjwa wa corona na huduma zake zote za uchungu na kujifungua zitatolewa huko.

12.1.4. Huduma za baada ya kujifungua kwa mama na mtoto wakati wa ugonjwa wa Corona zitatolewa kama ifuatavyo:

- Hakuna ushahidi unaonesha kuwa virusi vya Covid 19 vinaweza kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto wakati wa kunyonyesha, hivyo akinamama wanaodhaniwa au waliodhibitishwa kuwa na maambukizi ya Covid 19 wataendelea kunyonyesha watoto wao na jambo la muhimu kuhakikisha ni kuwa njia zote za kujinga na kuzuia maambukizi ya virusi covid 19 zinafuatwa.
- Akinamama waliothibishwa kuwa wana maambukizi ya Covid 19 watasubiri kupata ruhusu mpaka baada ya saa 24 toka kujifungua ili kukinga na kuzuia madhara ya kuganda kwa damu. Shida hii huwakuta akinamama waliojifungua na pia inayowakabili ugonjwa wa corona.
- Kama mama aliejifungua anajulikana kuwa na ugonjwa wa Corona na anaonesha kuwa na dalili hatarishi basi omba msaada toka kwa watoa huduma wa wagonjwa hawa.
- Kama ugonjwa unaonesha kushamiri kwenye jamii basi ni vema huduma za zitolewe kupitia kwa watoa huduma ngazi ya jamii au kwa kutumia simu katika ufuatilia wa akinamama waliojifungua na watoto wachanga.

12.1.5. Huduma zote muhimu za watoto zinatakiwa ziendelee kutolewa katika kipindi hiki cha ugonjwa wa corona kwa kuzingatia yafuatayo:

- Watoto wote wanaodhaniwa au kuthibitishwa kuwa na maambukizi ya virusi vya Covid 19 watatengwa.
- Watoto ambao wanaopatikana kuwa na nimonia watapata huduma zao kwa kutumia uhudumiaji wa mseto wa magonjwa ya watoto na kuzingatia vidokezo vya epidemiolojia kwa dalili walizo watoto hawa wanaweza kupewa kipaumbele cha kipimo cha Covid 19.
- Tuhakikishe kuwa watoto hawakai hospitali muda mrefu wakiwa wanaumwa ugonjwa wowote ule pamoja na Corona na wakipata nafuu ni vema wakapewa ruhusa kuendelea na matibabu wakiwa nyumbani.

- Watoto wachanga ambao wanashida ya kupumua wapewa msaada wa kusaidiwa kupumua wakiwa kwenye kitanda maalum cha joto.
- Huduma zote za muhimu kwa watoto zikiwamo kufuatilia ukuaji wa mtoto, chanjo, kutoa vitamini A na dawa za minyoo, zote ziendeleo kwa kuzingatia kuzuia na kukinga maambukizi ya virusi vya Covid 19.
- Tukumbuke mtoto asivalishwe barakoa kwani ni hatari kwa maisha yake.

12.1.6. Katika kipindi hiki cha ugonjwa wa corona wakati vijana, wasichana na wavulana na watoto, wakiwa nyumbani baada ya kufungwa shule na vyo, kuna viashiria vya taarifa toka mikoani ambazo zinaonesha kuwa na uwezekano wa ongezeko la mimba na ndoa za utotoni, unyanyasaji wa kijinsia na watoto. Hivyo ni muhimu katika kutoa kipaumbele cha kupambana na changamoto hii kuchukua hatua zifuatazo:

- iWateja wa huduma za afya uzazi na mtoto ni vema kuwafanyia uchunguzi kama si waathirika wa madhara unyanyasaji wa kijinsia na dhidi watoto.
- iWasaidiwe watoa huduma za afya ngazi ya jamii, viongozi wa vijiji na mitaa na watu wengine kuweza kutambua kuwepo kwa dalili za unyanyasaji wa kijinsia na watoto, ndoa na mimba za utotoni na kuchukua hatua za kutoa taarifa kwa mamlaka za karibu.
- Kuwajengea uwezo watoto wenyewe kuwa wereva wa kutambua mabaya na kuwa tabia njema ili kuepuka madhara yanayoweza kujitokeza kwenye suala zima za unyanyasaji wa kijinsia na watoto, ndoa na mimba za utotoni.
- Kwa hali ya sasa kona za huduma rafiki kwa vijana vinaweza kuendelea kutoa huduma bila shida ila kama hali maambukizi ikiongezeka basi matumizi ya watoa huduma za afya ngazi ya jamii wanaweza kuhitajika sana katika kuwafikia vijana, wasichana na wavulana wakiwa nyumbani ili kuwafikia huduma zao muhimu.

12.2.HUDUMA ZA CHANJO KIPINDI HIKI CHA MLIPUKO WA CORONA

- Huduma za chanjo ni muhimu, hivyo ni vyema huduma ziendelee kutolewa kwa umakini huku taratibu za kujikinga dhidi ya ugonjwa wa COVID-19.
- Watoto wote waliofikia umri wa kupata chanjo, wapelekwe kwenye vituo vya kutolea huduma ili wapate chanjo kwa ratiba
- Watoto wote waliogundulika kuwa na ugonjwa wa Corona kwa njia ya maabara wapatiwe chanjo stahiki baada kupona ugonjwa huo na kipimo cha maabara kuonesha hawana maambukizi (Negative COVID-19 test).
- Kwa mabinti waliotarajiwa kupata chanjo ya kuzuia saratani ya mlango wa kizazi (HPV Vaccine) wakiwa shuleni, sasa ambapo shule zimefungwa kutokana na mlipuko wa virusi vya CORONA, watoa huduma washirikiane na Wahudumu wa Afya ngazi ya Jamii (CHWs) pamoja na viongozi ngazi ya jamii ili kuhamasisha jamii na mabinti ili waweze kupatiwa chanjo katika vituo vya kutolea huduma za afya na wakati wa huduma za mikoba kwenye jamii.
- Utoaji wa huduma za chanjo kwa njia ya mkoba ni muhimu uendelee ukizingatia mwongozo wa kinga dhidi ya ugonjwa wa COVID 19. Utekelezaji wa huduma hii utahitaji ushirikiano wa karibu na Watoa huduma za afya wa jamii.Juhudi za ziada zitumike kusitisha kampeni kwa sasa kwa ajili ya kuepuka misongamano na wingi wa watu wengi . Watoa huduma wakishirikiana na viongozi wa kijiji/mitaa wahakikishe wachanjwaji kwenye huduma za mkoba hawazidi nafasi iliyopo ya kutolea huduma na wana nafasi ya kutosha kati yao ili kuzuia msongamano

MAENEO YA HUDUMA MBALIMBALI KATIKA JAMII

13.1.NAFASI ZA VIONGOZI WA DINI KATIKA KUELIMISHA JAMII

Viongozi wa dini wana nafasi kubwa katika kukinga jamii dhidi maambukizi ya ugonjwa wa Corona. Zingatia hatua zifuatazo kudhibiti maambukizi ya ugonjwa wa Corona:

- Hakikisha unatoa elimu kwa waumini kuhusu ugonjwa wa Corona
- Hakikisha kwenye nyumba za ibada kuna sehemu ya kunawia mikono
- Waumini wanawe mikono kwa maji tiririka na sabuni kabla ya kuingia kwenye ibada
- Hakikisha waumini wanakaa umbali wa mita moja kutoka mtu mmoja hadi mwingine
- Hakikisha waumini hawapeani mikono wakati wa ibada

13.2.NAFASI YA VIONGOZI WA SERIKALI ZA MITAA KUDHIBITI MAAMBUKIZI

- Kuhakikisha maeneo au jamii inayomzungua inapata elimu sahihi kuhusu ugonjwa wa Corona..
- Kuhakikisha mikusanyiko ya watu wakati wa misiba, nyumba za ibada na shughuli nyingine kijamii inazingatia maelekezo ya serikali kuhusu kupunguza kasi ya maambukizi.
- Kuhakikisha vikao vinavyofanyika vinazingatia taadhari ya kujikinga na maambukizi ya ugonjwa wa Corona ikiwemo kukaa umbali kati ya mtu na mtu zaidi ya mita, wajumbe kunawa mikono kwa maji tiririka na sabuni na kuvaa barakoa
- Kushirikiana na wataalam wote wa afya katika shughuli mbalimbali zinazohusu udhibiti wa maambukizi ya ugonjwa wa Corona

13.2.KUDHIBITI MAAMBUKIZI YA VIRUSI VYA CORONA MAENEO YA BIASHARA

13.2.1. Wafanyabishara wote wazingatie yafuatayo

- Hakikisha umeweka maji tiririka na sabuni kwa ajili ya wateja kunawa mikono;
- Zingatia umbali wa mita 1 au zaidi kati yako na mteja , weka alama itakayomjulisha mteja mipaka yake wakati wa huduma
- Hakikisha umevaa barakoa wakati unapowahudumia wateja wako

13.2.2.. Wamiliki Wa Hotel

Zingatia mambo yafuatayo kudhibiti maambukizi ya ugonjwa wa Corona maeneo ya hotelini.

- Hakikisha wafanyakazi wako wanazingatia maelekezo ya kuchukua taadhari katika kujikinga na kuwakinga wateja dhidi maambukizi ya ugonjwa wa Corona
- Hakikisha kuna vifaa vya kunawa mikono kwa maji tiririka na sabuni hotelini kwak
- Pitia kwa upya mpango kazi wa hoteli yako na pia ufanye zoezi la kuweza kujua kama hoteli yako inaweza kukabiliana na mlipuko wa Corona.

•

13.2.3. Wafanyakazi Wa Mapokezi Hotelini

Mapokezi ni sehemu ambayo hufikiwa na watu wengi, hivyo ni muhimu kuzingatia mambo yafuatayo kudhibiti maambukizi ya ugonjwa wa Corona maeneo yako ya kazi: ili kupunguza uwezekano wa maambukizi hakikisha unafanya yafuatayo;

- Hakikisha unaweka maji tiririka na sabuni karibu na mlango wa kuingia mapokezi.
- Nawa mikono kwa maji tiririka na sabuni au tumia kitakasa mikono baada ya kumhudumia mteja
- Hakikisha unavaa barakoa wakati wa kumuhudumia mgeni/mteja

- Zingatia umbali wa mita moja au zaidi kati yako na mteja au kati ya mteja na mteja.
- Elimisha wateja kuhusu utaratibu uliowekwa na hoteli kuhusu kuzuia maambukizi ya ugonjwa wa Corona .
- Hakikisha kwenye maeneo ya hoteli kama mapokezi, vyumbani umeweka vielelezo vinachohusu njia za kujikinga na ugonjwa wa corona.

13.2.4. Wajibu Kwa Wamiliki Wa Bar/Vilabu Na Sehemu Za Starehe

- Weka maji tiririka na sabuni au kitakasa mikono, na kuhakikisha Wateja wote wanaweka mikono kabla ya kuingia na wakati wa kutoka.
- Hakikisha unatoa elimu ya kujikinga na Ugonjwa wa Corona kwa wafanyakazi wote na unaweka ujumbe kutoka Wizara ya Afya katika maeneo mbali mbali ndani ya baa kuhusu elimu ya Corona. Mfano Ujumbe wa Sauti na picha katika screen za Runinga pamoja na machapisho
- Vyombo vya chakula na vinywaji vinavyotumiwa na wateja vionyesha kwa maji na sabuni na viwekwe kwenye maji ya moto kabla ya kutumika
- Hakikisha unafanya usafi na kuweka dawa za kutakasa maeneo yote ikiwemo meza, viti na vyoo.
- Hakikisha wateja/wahudumu wanakaa umbali wa mita moja au zaidi kati ya mtu na mtu Umbali unaotakiwa kukaa kati ya meza na meza ni mita mbili
- Hakikisha unafuata maelekezo ya watoa huduma za afya ili kujikinga na kuzuia maambukizi ya ugonjwa wa corona

13.2.5. Kudhibiti Maambukizi kabitaka biashara ya chakula - Mama Lishe au Baba Lishe

- Waandaaji wa chakula wasafishe mikono yao kwa kufuata utaratibu.
- Hakikisha kuna maji tiririka na sabuni kwa ajili ya kunawa mikono.

- Hakikisha unafanya usafi wa mazingira yako ya biashara ikiwa ni pamoja na meza kwa maji na sabuni
- Epuka kusalimiana kwa kugusana mikono

13.2.6. Wamiliki Na Watoa Huduma Za Saluni

- Hakikisha chumba cha saluni kiko safi muda wote
- Hakikisha Vifaa vyote vya saluni vinaoshwa kwa maji na sabuni na kutakaswa Kila unapomhudumia mteja
- Nawa mikono kwa maji tiririka na sabuni kabla na baada ya kumhudumia mteja.
- Hakikisha una maji tiririka na sabuni kwa wateja wanaongia katika saluni.
- Vaa barakoa unapokuwa saluni muda wote
- Vaa glavu za mikono na badirisha kila baada ya kumhudumia mteja.
- Ni wajibu wa mtoa huduma kujitenga pale atakapothibitika au kuwa na dalili za ugonjwa wa Corona mpaka pale atakapona
- Hakuna msongamano ndani ya saluni wakati wa kutoa au kusubiria huduma
- Epuka kupeana mikono na wateja, kukumbatiana ili kuzuia maambukizi ya virusi vya Corona.
- Weka bango / kipeperushi cha utoaji wa Elimu kuhusu ugonjwa wa Corona maeneo ya saluni

13.2.7. Vyombo vya Usafiri Wa Umma

Wamiliki wa vituo na vyombo vya usafiri

- Hakikisha kuna miundombinu ya maji tiririka na sabuni au vitakasa mikono
- Kila chombo cha usafiri kinatakiwa kuwa na kitakasa mikono
- Idadi ya abiria inatakiwa ilingane na idadi ya viti vilivyomo kwenye vyombo vya usafiri ili kuzuia maambukizi ya virusi vya Corona.
- Elimu juu ya kujikinga na virusi vya Corona itolewe ndani ya vyombo vya usafiri kwa kutumia redio na runinga zilizopo kwenye vyombo hivyo kwa kufuata miongozo ya Wizara ya Afya.

- Abiria wasiingie na wasindikizaji ndani ya vituo vya usafiri wa mabasi na treni ili kupunguza misongamano

Wajibu wa Dereva

- Kila dereva ahakikishe kuwa ananawa mikono na sabuni na maji tiririka kabla ya kuingia ndani ya chombo cha usafiri.
- Dereva anatakiwa kutopakia abiria kwenye gari la mizigo
- Dereva anatakiwa kuhakikisha idadi ya abiria kwenye chombo anachoendesha ilingane na idadi ya viti vilivyo ndani ya chombo ili kuzuia msongamano wa watu
- Elimu juu ya kujikinga na virusi vya Corona itolewe ndani ya vyombo vya usafiri kwa kutumia redio na runinga zilizopo kwenye vyombo hivyo, pamoja na machapisho kama vipeperusho

Wajibu wa abiria na wasafiri

- Nawa mikono kabla ya kuingia kwenye chombo cha usafiri kwa maji tiririka na sabuni
- Katika vituo vya vyombo vya usafiri, wasafiri wanatakiwa kukaa umbali wa mita moja na zaidi) kati ya mtu na mtu ili kuzuia maambukizi ya virusi vya Corona.
- Hakikisha unavaa barakoa ndani ya chombo cha usafiri

13.2.8. Kudhibiti Maambukizi Katika Vyombo Vya Habari

Wajibu wa wamiliki wa vyombo vya habari

- Hakikisha vifaa vinavyotumika kwa ajili ya utangazaji wa habari hasa vipaza sauti vipo katika hali ya usalama na vipo katika idadi ya kutosha ili kuzingatia taratibu za usafi,
- Hakikisha wanahabari wako wamepata vifaa vya kujikinga na vya kutosha kama vile barakoa, vitakasa mikono, kabla ya kwenda eneo la kazi kwa usalama wao na raia
- Hakikisha chombo chako kinashiriki kikamilifu kutoa elimu ya kukabiriana na ugonjwa wa Corona kwa kutumia wataalamu na taarifa rasmi kutoka wizara ya afya

Wajibu wa wanahabari

- Tumia kipaza sauti Chenye uwezo wa kuchukua sauti pande zote bila kushikwa ili kuepuka maambukizi ya virusi vya Corona
- Usitumie kipaza sauti cha kuvaa (clip microphone) wakati wa mahojiano ili kuepuka maambukizi ya virusi vya Corona kutoka mtu moja kwenda kwa mwingine
- Tumia kitakasa (spirit) kusafisha vifaa vya kazi vya kitaaluma kabla na baada ya kutumia
- Vaa barakoa, unapokuwa maeneo ya kazi
- Zingatia umbali wa mita moja au zaidi kati yako na unayemhoji au mtu na mtu.

KUDHIBITI UGONJWA WA CORONA KWENYE MAGEREZA

14.1. UTANGULIZI

Wafungwa na mahabusu ni kundi ambalo liko katika hatari ya kukumbwa na maambukizi ya ugonjwa wa Corona. Ukaribu wa wafungwa ndani ya magereza huweza kuongeza uwezekano wa kutokea mlipuko ndani ya magereza.

Wafungwa na wafanyakazi wote katika magereza au mahabusu wanatakiwa kuwa na uelewa mpana kuhusu ugonjwa wa Corona. Pia ni lazima wawe na stadi za kujikinga na maambukizi ya Corona ikiwemo kunawa mikono na maji tiririka na sabuni, kuzingatia umbali wa mita moja na watu wengine kutenga wafungwa wanaopata maambukizi.

14.2. HATUA BINAFSI KWA WAFUNGWA, MAHABUSU, ASKARI NA WATUMISHI

Ni muhimu kwa watu wote ndani ya magereza kufuata tahadhari ya kuzuia na kudhibiti kusambaa maambukizi ya ugonjwa wa Corona ndani ya magereza na mahabusu:

- Watu wote ikiwemo wageni, askari na watumishi wengine wanaoingia na kutoka magereza na mahabusu wanatakiwa kunawa mikono kwa maji safi tiririka na sabuni pia vitakasa mikono vinaweza tumika kama mbadala;
- Kuzingatia umbali wa zaidi ya mita 1 unatakiwa kuzingatiwa kati ya wafungwa na wageni wanaokuja kutembelea magereza;
- Watu wote wanaotembelea magereza na watumishi wanatakiwa kuvaa barakoa muda wote wawapo maeneo ya magereza

14.3. MATUMIZI YA BARAKOA MAENEO YA MAGEREZA NA MAHABUSU

- Wafungwa wote wenye dalili za COVID-19 mfano homa, kikohozi, mafua makali wanatakiwa kuvaa barakoa
- Watu wote wanaoingia magereza au mahabusu hasa wageni wanatakiwa kuvaa barakoa muda wote.

14.4. KUDHIBITI MSONGAMANO NDANI YA MAGEREZA

- Mazingira ya magereza au mahabusu ni muhimu kusafishwa kwa usahihi.
- Wageni wote lazima wakae umbali wa zaidi ya mita 1 na wafungwa. Viongozi wa Magereza waweke utaratibu utakaosaidia kudhibiti idadi ya watu wanaoingia maeneo ya magereza kutembea.
- Mfungwa au mahabusu atakaeonyesha dalili zake za COVID-19 atengwe hadi vipimo vitakapothibitisha kutokua na ugonjwa wa COVID-19.
- Endapo mtumishi wa magereza au mahabusu anatahisi kuwa na dalili za ugonjwa wa Corona atatakiwa kutoa taarifa kwa mkuu wake wa Gereza na kupiga namba 199 kupata ushauri wa kitaalamu.
- Iwapo mtumishi ana dalili za maambukizi ya Corona anatakiwa kuvaa barakoa, kujitenga nyumbani na hatakiwi kuja eneo la magereza.

14.5. MWONGOZO KWA WAFUNGWA NA MAHABUSU WENYE DALILI ZA MAAMBUKIZI YA CORONA

- Iwapo mfungwa au mahabusu ameonyesha dalili za ugonjwa wa Corona, anatakiwa kuwekwa chumba cha pekee yake haraka, kuvalishwa barakoa.

- Afisa afya wa magereza anatakiwa kumfahamisha DMO uwepo wa mfungwa mwenye dalili za Corona
- Mfungwa mwenye dalili za Corona anatakiwa kuwekwa kwenye chumba cha uangalizi chenye hewa ya kutosha, iwapo kuna mfungwa zaidi ya mmoja lazima wakae mbalimbali zaidi ya mita 1
- Timu ya afya ya gereza, itashirikiana na DMO kuunda timu maalumu ya wataalamu wa afya watakaohudumia wafungwa wenye dalili za Corona pekee
- Sampuli za kupima maambukizi ya Corona lazima zichukuliwe upesi kulingana na miongozo ya uchukuaji wa sampuli za kupima maambukizi ya Corona

14.6. MWONGOZO WA KUSAFISHA MAZINGIRA YA MAGEREZA AU MAHABUSU BAADA YA KUPATA MHISIWA WA CORONA

Mara mhisiwa wa ugonjwa wa Corona anapopatikana ndani ya magereza na amesafirishwa kwenda kituo cha afya chumba ambazo alikuwemo kisitumike hadi kifanyiwe usafi, tumia dawa za kutaksa zenye chlorine kutakasa chumba, madirisha lazima yawe wazi

14.7. MWONGOZO WA KURUHUSU MFUNGWA MWENYE MAAMBUKIZI YA UGONJWA WA CORONA KURUDI KWENYE JAMII BAADA YA KUMALIZA KUTUMIKIA KIFUNGO

Iwapo mfungwa au mahabusu atamaliza kifungo chake lakini ana maambukizi ya ugonjwa wa Corona au anayehisiwa kuwa na ugonjwa wa Coron, mamlaka za magereza lazima zihakikishe akiruhusiwa anaendelea kujitenga kulingana na miongozo ya kudhibiti ugonjwa wa Corona katika jamii. Mamlaka za magereza lazima ziwasiliane na mamlaka za afya kwenye wilaya ili kuhakikisha ufuatiliaji wa mfungwa huyo unaendelea

**JIKINGE
WAKINGE WENGINE
CORONA INAZUILIKA**