
Machi 17, 2020



Marafiki wapendwa,

Kwa wakati huu wa misukosuko, na wasiwasi duniani kote, familia ya iACT iko pamoja nawe. Tunaendelea kufuatilia janga la Virusi via Corona ulimwenguni (COVID-19/2019-nCoV), tukizingatia zaidi jinsi inavyoweza kuathiri marafiki wetu wakimbizi na jamii zao.

Kwa miaka kumi na tano ya kufanya kazi karibu na wakimbizi, tunastaajabu na kuthamini nguvu yako, uzoefu, ujuzi na uongozi. Tumekuwa tukiwasiliana na wengi wenu duniani kote, na tumesikia kuwa uko tayari kuchukua changamoto ya kulinda familia yako.

Tumekusanya habari muhimu kukusaidia kupunguza madhara kutoka kwa virusi hivi. Tafadhali soma maagizo yafuatayo kwa makini na uyasambaze kwingi. Wewe ndiye mtaalamu wa jinsi ya kuhamasisha jamii yako. Tufahamishe jinsi tunaweza kukusaidia vyema. Pia, endelea kuwasiliana na mashirika yanayofanya kazi tayari katika kambi yako au eneo lako na ushirikiane kwa karibu.

Tunajivunia kufanya kazi karibu nawe - nyakati ngumu na nyakati za furaha. Nyakati hizi ngumu zitapita, na tunatarajia kuendelea kutembea na wewe kwenye njia inayokuruhusu wewe na watoto wako kustawi.

Kwa shukurani,

Katie-Jay Scott
Mkurugenzi Mtendaji

Gabriel Stauring
Mkuu wa Maono na Mkakati

Ukweli kuhusu virusi via Corona (Covid19 / 2019-nCoV) na tahadhari

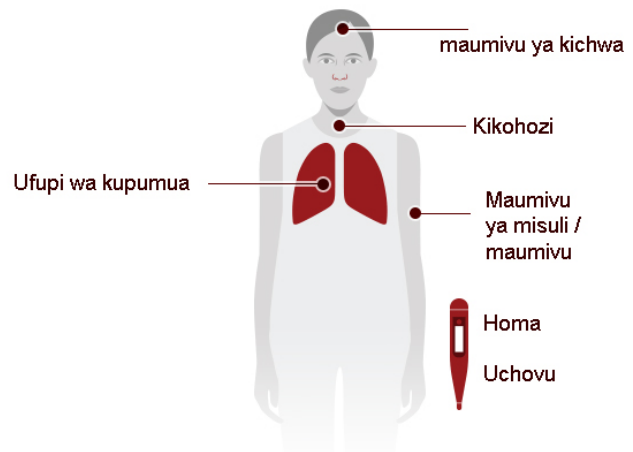
Tafadhali kumbuka kuwa habari mpya kuhusu virusi via corona inasasishwa kila siku. Shirika la iACT itaendelea kuwasiliana na jamii yako kuhusu sasisho za KWELI. Tafadhali tazama sehemu ya "Ukweli na Uongo."

Dalili:

Virusi via Corona (COVID-19) ni virusi (zaidi) inayotambuliwa kama sababu ya mlipuko wa ugonjwa wa kupumua ya kwanza hugunduliwa huko Wuhan, Uchina. Dalili zinaweza kujumuisha:

- Joto ya mwili
- Kikohozi
- Upungufu wa pumzi
- Maumivu ya kichwa
- Kuchoka kupindukia
- Maumivu ya misuli/Uchungu

Dalili:



Dalili zifuatazo zinaweza kuonekana siku 2-14 baada ya kuambukizwa .

Dalili za magonjwa ya virusi via Corona zilizoripotiwa zinatofautiana kuwa watu walioambukizwa. Watu wengine wana dalili chache na wengine hawana kamwe huku wengine wanaweza kuugua sana na huku kunaweza kusababisha kifo. Kwa kuwa ni virusi vipya, bado tunajifunza kuhusu jinsi vinavyoathiri watoto. Tunajua inawezekana kwa watu wa umri wowote kuambukizwa na virusi hivi, lakini hadi sasa kuna visa vichache vya virusi vya corona vilivyoripotiwa miongoni mwa watoto.

Source: WHO

BBC

Wale ambao wako hatarini zaidi:

- Watu wazima zaidi ya miaka 60
- Watu walio na magonjwa sugu kama:
 - Ugonjwa wa moyo
 - Kisukari
 - Ugonjwa wa mapafu

Uambukizaji :

Virusi via Corona ni familia kubwa ya virusi ambavyo ni vya kawaida katika spishi nyingi tofauti za wanyama, ikiwemo ngamia, ng'ombe, paka, na popo. Ni nadra, kwa virusi vya corona vya wanyama kuweza kuambukiza watu na kisha kuenea miongoni mwa watu. Awali, wagonjwa wengi katika mlipuko wa ugonjwa wa kupumua unaosababishwa na virusi vya Corona huko Wuhan, Uchina walikuwa na uhusiano na duka kubwa la bidhaa za baharini wanyama hai, inayoashiria uenezi wa kutoka kwa mnyama hadi binadamu. Hata hivyo, maenezi ya mtu kwa mtu sasa yanatokea.

Virusi vya Corona ni virusi vya mfumo wa kupumua ambavyo huenea haswa kupitia matone yanayotoka wakati mtu aliyeambukizwa anakohoa au kupiga chafya, au kupitia matone ya mate au kutoka pua.

Watu ambao wameambukizwa wanaweza kudhihirisha dalili zinazoonekana au wasidhihirishe. Ikiwa mtu ameambukizwa na virusi vya Corona lakini hana dalili, bado anaweza kueneza virusi kupitia matone. Hii inafanya maambukizi ya mtu-kwa-mtu kuwa ya kawaida na hatari.

Jinsi ya kujikinga, familia yako, na jamii yako :

Hivi sasa hakuna chanjo inayoweza kukukinga dhidi ya maambukizi ya virusi vya Corona. Unaweza kupunguza hatari yako ya kuambukizwa kwa kufanya yafuatayo:

- Nawa mikono yako mara mingi kwa sabuni na maji kwa sekunde 40-60 (tafadhali tazama "Mwongozo wa Kunawa Mikono" kwenye ukurasa wa mwisho)
- Ikiwa sabuni na maji havipatikani, tumia kisafishi cha mikono kichotengenezwa kwa kileo.
- Funika kikohozi chako au kupiga chafya ndani ya mkono/kiwiko chako
- Epuka kugusa macho yako, pua na mdomo
- Dumisha umbali kati yako na wengine:
 - Epuka kugusana na watu - kaa umbali wa futi 6 (mita 1.8 / inchi 72 au zaidi ya urefu wa mtu mzima) mbali na wale ambao hawaishi nyumbani mwako (wazazi, watoto, ndugu, nk)
 - Epuka maeneo yaliyojaa watu - mahali popote huwezi kuwa umbali uliopo hapo juu kutoka kwa watu
 - Epuka kugusa watu ambao hawaishi ndani ya nyumba yako (kusalimiana kwa mikono, kukumbatiana, nk)
 - Kuepuka kushiriki chakula, vyombo, vikombe, taulo nk.
- Kaa nyumbani ukiwa mgonjwa
- Ikiwezekana, safisha vitu na sehemu zinazoguswa kila mara
- Usisambaze habari zisizo za kweli (tafadhali tazama sehemu ya "Ukweli na Uongo")

Ukiwa na swali kuhusu habari uliyopokea ni ya kweli au uongo, tafadhali muulize mfanyakazi wa iACT na tutafanya utafiti kuhusu habari hiyo.

Miongozo ya Kunawa Mikono:

Kumbuka kunawa mikono yako (TAZAMA "MWONGOZO WA KUNAWA MIKONO " KWENYE UKURASA WA MWISHO):

- Baada ya kupangusa pua yako, kukohoa, au kupiga chafya
- Baada ya kuzuru maeneo ya umma kama usafiri wa umma, masoko, mahali pa ibada, nk.
- Baada ya kugusa sehemu nje ya nyumba
- Kabla na baada ya kula
- Kwa jumla, unapaswa kunawa mikono yako kwa nyakati zifuatazo:
 - Baada ya kutumia choo
 - Kabla, wakati, na baada ya kumtunza mgonjwa
 - Kabla na baada ya kula
 - Baada ya kugusa takataka
 - Baada ya kugusa wanyama
 - Baada ya kubadilisha watoto au kuwasaidia watoto kutumia vyoo
 - Wakati mikono yako ni chafu

Matibabu/Utunzaji:

Hakuna dawa maalumu za kupunguza makali ya virusi zilizopendekezwa kwa virusi vya Corona ingawa kwa sasa chanjo zinajaribiwa. Ikiwa unashuku kuwa unaugua virusi vya Corona:

- Kaa nyumbani! Watu ambao wanaogua kwa virusi vya Corona kwa kiasi kisichokali wanaweza kupona wakiwa nyumbani. Usiondoke, isipokuwa kwa kutafuta huduma ya matibabu. Usizuru maeneo ya umma.
- Pumzika zaidi
- Endelea kunawa mikono

Ukweli na Uongo:

Kuna uongo MWINGI unaozunguka kuhusu virusi vya Corona kupitia maneno ya mdomo na mtandao wa kijamii. Tutashughulikia BAADHI ya uongo hapa chini, lakini ni MUHIMU SANA kutosambaza habari potofu. Kama ilivyotajwa hapo juu, iACT itaendelea kuwasiliana na jamii yako kuhusu sasisho halisi kuhusu virusi vya Corona. Ukitaka habari zaidi, unaweza kutembelea tovuti maarufu kama Vituo vya Kudhibiti na Kuzuia Magonjwa ([CDC.gov](https://www.cdc.gov)) na Shirika la Afya Duniani (WHO.int). Unaweza pia kuwasiliana na wafanyakazi wa iACT katika jamii yako kuhusu maswali yanayohusu virusi vya Corona. Wafanyakazi wa iACT walioko Marekani watawasiliana na wafanyakazi katika jamii yako.

- **Uongo:** Virusi vya Corona haviwezi kuambukizwa katika maeneo yenye hali ya hewa ya joto na yenye unyevu.
Ukweli: Virusi vya Corona vinaweza kuenea MAENEO YOTE, ikiwa ni pamoja na maeneo yenye hali ya hewa ya joto na yenye unyevu.
- **Uongo:** Kuoga maji ya moto kunaweza kuzuia Virusi vya Corona.
Ukweli: Kuoga maji ya moto hakutakukingakupata virusi vya Corona. Kwa hakika, kuoga maji ya moto sana kunaweza kukudhuru, kwani kunaweza kukuchoma.
- **Uongo:** Virusi vya Corona vinaweza kuenezwa kupitia kuumwa na mbu.
Ukweli: Hapana, kufikia sasa hakuna taarifa wala ushahidi unaoashiria kwamba Virusi vya corona vinaweza kuenezwa na mbu.
- **Uongo:** Kujinyunyizia kileo, klorini, au dawa ya kuondo madoa mwilini kutaua Virusi vya Corona.
Ukweli: Hapana. Havitaviua virusi ambavyo tayari vimeingia ndani ya mwili wako. Kunyunyiza vitu kama hivyo kunaweza kuleta madhara kwa mavazi na nembreni laini (kama vile, macho, mdomo).
- **Uongo:** Chanjo dhidi ya nimonia inaweza kukulinda dhidi ya virusi vipya vya Corona.
Ukweli: Chanjo dhidi ya nimonia haitoi kinga yoyote dhidi ya Virusi vya Corona. Virusi hivi ni vipya na tofauti sana kiasi kwamba vinahitaji chanjo vyao vyenyewe na watafiti wanaendelea kuunda chanjo.
- **Uongo:** Hali ya hewa ya baridi na theluji vinaweza kuuu virusi vipya vya Corona
Ukweli: Hapana, hakuna sababu ya kuamini kwamba hali ya hewa ya baridi inaweza kuuu virusi vya Corona.
- **Uongo:** Kula/kunywa _____ kunaweza kuinga dhidi ya virusi vya Corona.
Ukweli: Hakuna ushahidi kutoka kwenye mlipuko wa sasa kwamba kula/kunywa baadhi ya vitu kumewakinga watu dhidi ya virusi vya Corona.
- **Uongo:** Ni wazee tu wenye umri zaidi ya miaka 60 wanaoweza kuambukizwa virusi vya Corona.
Ukweli: Hapana, watu wenye UMRI WOWOTE wanaweza kuambukizwa virusi vya Corona (Tafadhali tazama sehemu ya “Dalili”).
- **Uongo:** Dawa za antibiotiki zinafaa kutumika kuinga na kutibu virusi vya Corona.
Ukweli: Hapana, antibiotiki hazifanyi kazi dhidi ya virusi, ni dhidi ya bakteria tu.
- **Uongo:** Zipo dawa maalumu za kuinga na kutibu virusi vya Corona.
Ukweli: Kufikia sasa, hakuna dawa mahususi ya kuinga na kutibu virusi vya Corona.
- **Uongo:** Virusi vya Corona vitapotelea mbali miezi ya msimu wa joto.
Uongo: Hapana, mlipuko iliyopita ya dunia nzima ya ugonjwa haukuendana na hali ya hewa na pia wakati Nusu ya Dunia iliyo Kaskazini ikiingia majira ya joto, majira ya baridi yataanza katika Nusu ya Dunia iliyo Kusini. Virusi ni vya kudunia.

- **Uongo:** Kama unaweza kujizuia bila kuvuta pumzi kwa sekunde kumi bila tabu, basi huna virusi vya Corona.
Ukweli: Hapana, wengi wa wagonjwa vijana walio na virusi vya Corona wanaweza kujizuia bila kuvuta pumzi kwa muda mrefu zaidi ya sekunde 10. Wazee wengi wasio na virusi hawataweza kufanya hivyo.
- **Uongo:** Virusi vya Corona vinaishi kooni. Kunywa maji mengi ili virusi visombwe kwenda tumboni ambako asidi itaviua.
Uongo: Virusi vya Corona vinaweza kuingia mwilini kupitia kooni, lakini hujipenyeza kuingia ndani ya seli za mtu. Huwezi kuvisomba na maji.
- **Uongo:** Sanitaiza ni bora kuliko sabuni na maji.
Ukweli: Hapana, sabuni na maji hua na kuviosha mbali virusi kutoka kwenye ngozi (haviwezi kujipenyeza kwenye seli zetu za ngozi). Pia husafisha uchafu wa mchanga unaonekana. Sanitaiza ni muhimu kutumika pale sabuni na maji havipatikani.

Endeleza na usambaze nakala hii ya Ukweli ya iACT na usisambaze taarifa zisizo kweli!

Mazoezi ya Uangalifu:

Wakati huu, iACT inahimiza jamii kuendelea kuwa waangalifu. "Uangalifu" ni nini? Uangalifu ni kuwa makini, kwa makusudi, kwa wakati huu, bila kutoa kuhukumu. Uangalifu ni kuelewa wakati uliopo badala ya kupotelea mawazoni kufikiria kuhusu yaliyopita au kuhusu yajayo. Kufanya mazoezi ya uangalifu hutuwezesha kukabili vyema matukio ya namna tofauti. Mazoezi mengi ya uangalifu hutusaidia kuwa makini na tukio moja tu. Uangalifu ni kwa ajili ya watu wa umri wowote, na mazoezi haya yanaweza kufanywa na watoto na watu wazima pia.

Zoezi 1: Vuta Pumzi Ndefu

1. Keti vyema, mkao wa wima au lala chali.
2. Fumba macho yako na weka mikono yako tumboni.
3. Usikiapo sauti nyororo, polepole vuta pumzi ndefu ndani na kutoka, ukifuatilia mikono yako iendayo juu na chini kadiri tumbo lako liinukavyo na kushuka.
4. Taratibu vuta pumzi kama mara 5 hivi, na tena ukifuatilia mikono yako iendayo juu na chini kadiri tumbo lako liinukavyo na kushuka.
5. Sasa, vuta pumzi 3 za kawaida.
6. Uisikiapo sauti nyororo, polepole fumba macho yako na uketi polepole.
7. Zingatia unavyojihisi, na kile ambacho unakitambua.

Zoezi la 2: Matembezi ya Uangalifu

1. Simama wima, weka mikono pembeni, na pata hisia za nyayo zako zikanyagapo ardhi.
2. Vuta pumzi ndefu chache, ndani na nje, ukihisi pumzi inavyoingia na kutoka, na kuutuliza mwili na akili.
3. Anza kutembea polepole, ukizingatia miguu inavyogusa ardhi, na vile mwili unavyofanya kazi kwa ushirikiano kusaidia kutembea, pumzi ikiingia na kutoka.
4. Endelea kutembea kwa dakika chache, ukizingatia hisia upatazo kutokana na kutembea polepole na kwa uangalifu.
5. Acha kutembea.
6. Simama wima, pata hisia za miguu yako ikanyagayo ardhi, pumzi ikiingia na kutoka, macho yakiwa wazi au yamefumba.
7. Tambua matokeo ya matembezi yako ya tafakuri.
8. Achilia mbali tafakuri na urejee kwenye mengine ya siku yako.

Zoezi la 3: Akili zangu zinahisi, Mwili wangu unahisi

1. Ketu au simama kwa starehe
2. Taja kitu kimoja unachokihisi akilini mwako na kitu kimoja ambacho unahisia nacho kwenye mwili wako. Huu hapa mfano mmoja, "Mwili wangu unajihisi umestarehe, na akili yangu inajihisi furaha."
3. Nitaanza, "Mwili wangu unahisi mgumu, na akili yangu inahisi wasiwasi."
4. Mpasie mpira mwenzio au mtoto mwingine kwenye mduara (kama huna mpira, mpeane kwa zamu)
5. Sasa sema kitu na upasie mpira ulikotokea. "Mguu wangu unawasha, na najihisi mjinga."
6. Endelea na mchezo hadi kila mtu apate fursa ya kuongea.
7. Pumzika na vuteni pumzi kwa pamoja.

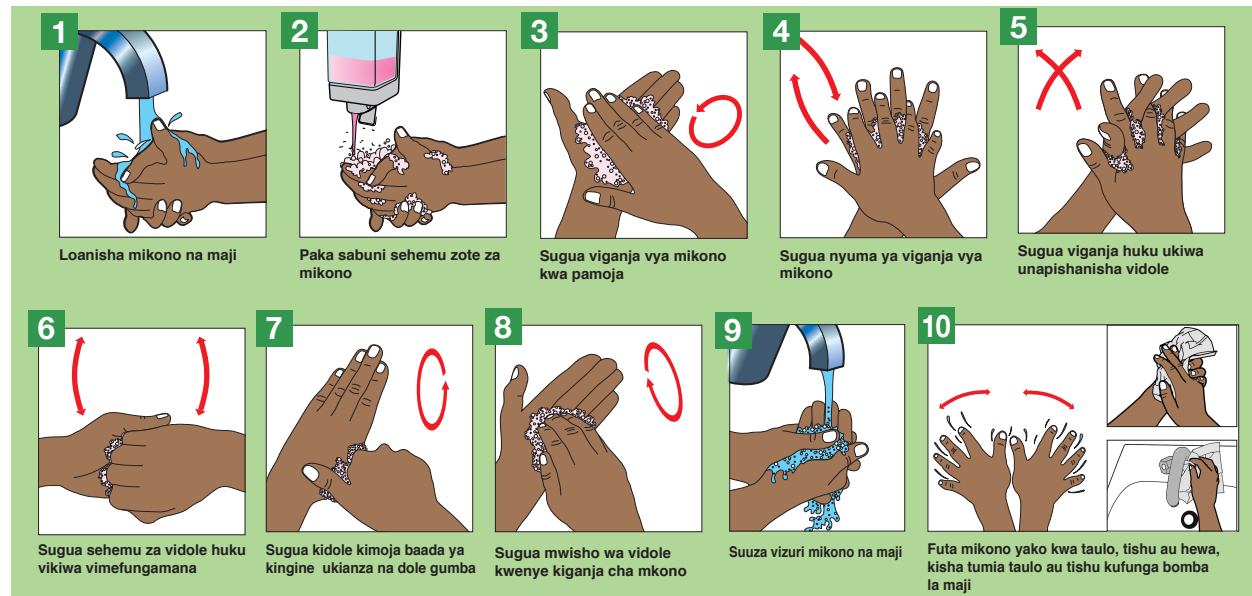
Rasilimali:

- UNICEF (<https://www.unicef.org/coronavirus/everything-you-need-know-about-washing-your-hands-protect-against-coronavirus-covid-19>)
- CDC (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>)
- WHO (<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>)
- Imetokana na nyaraka ya Grandcare Home Health Services; iliyohaririwa na Alexandra Nuttall-Smith, PT, MPT, ATC, Mkurugenzi wa Afya na Uzima wa iACT

Faheem Younus, MD (twitter.com/FaheemYounus)

OSHA MIKONO YAKO

- Kabla na baada ya kumhudumia mgonjwa
- Kabla na baada ya kuvaa gloves



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 vimfungamana

7 Sugua kidole kimoja baada ya kingine ukianza na dole gumba

8 Sugua mwisho wa vidole kwenye kiganja cha mkono

9 Suuza vizuri mikono na maji

10 Futa mikono yako kwa taulo, tishu au hewa, kisha tumia taulo au tishu kufunga bomba la maji