

# Kile unaweza kufanya Ukiwa katika Hatari Kubwa ya kupatwa na Madhara Makali ya Ugonjwa wa COVID-19

## Je, Umo katika Hatari Kubwa ya Kupata Madhara Makali ya Ugonjwa wa COVID-19?



Kulingana na kile tunajua sasa, walio katika hatari kubwa ya kupata madhara makali ya ugonjwa wa COVID-19 ni:

- Wazee
- Watu wa umri wowote walio na yafuatayo:
  - Saratani
  - Ugonjwa usiopona wa figo
  - COPD (ugonjwa usiopona wa kuziba mapafu)
  - Upungufu wa kingamwili (mfumo dhaifu wa kinga mwili) unaotokana na upandikizaji wa viungo
  - Unene wa kupindukia (Kiwango cha unene wa mwili kikilinganishwa na urefu [BMI] cha 30 au zaidi)
  - Magonjwa mabaya ya moyo, kama vile kufeli kwa moyo, ugonjwa wa mishipa ya moyo, au ugonjwa wa msuli wa moyo (cardiomyopathies)
  - Ugonjwa wa selimundu
  - Kisukari cha aina ya 2 (Type 2 diabetes melitus)

## Saidia Kujilinda Mwenyewe na Wengine:



### Kabla ya kuondoka



Tembelea mtoa huduma wako wa afya na utayarishe rekodi zako za kimatibabu.



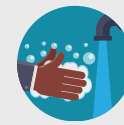
Pata mgao wa dawa wa wiki 12.



### Wakati wa kusafiri



Vaa barakoa.



Osha mikono yako kila mara au tumia kieuzi cha kutakasa mikono kilicho na alkoholi.



Epuka kukaribiana (mita 2/ futi 6) na watu ambao hawaishi na wewe.



### Baada ya kuwasili



Kwa siku 10 za kwanza baada ya kuwasili, kaa nyumbani kadri iwezekanavyo. Wasiliana na ajenti wako anayekusaidia kufanya makazi mapya ili kupata maelezo kuhusu mahitaji maalum ya eneo lako.



Pima joto lako ukihisi kuwa mgonjwa.



Endelea kutekeleza hatua zilizoorodheshwa kwenye 'Wakati wa kusafiri'.



### Ukipata kuwa mgonjwa na ufikirie kwamba huenda ukawa na COVID-19:



Kaa nyumbani. Epuka kukaribiana na watu wengine kadri iwezekanavyo.



Wasiliana na mtoa huduma wako wa afya na mfanyikazi wa shirika la kushughulikia visa vya uhamiaji. Ikiwa unahitaji mkalimani ili kuzungumza na mhudumu wako wa matibabu, mfanyikazi wako wa kushughulikia visa anaweza kukusaidia.



Piga simu kwa 911 na utafute huduma za Matibabu haraka ikiwa una dalili za tahadhari ya dharura (ikiwemo matatizo ya kupumua).



Mpigie simu mtaalamu wako wa huduma ya afya ikiwa umekuwa mgonjwa.

Kwa taarifa zaidi kuhusu hatua unazoweza kuchukua ili kujilinda, tazama sehemu ya la [Jinsi ya Kujilinda ya CDC](#).

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)