

Kutoa Msaada wa Kiroho na Kisaikososholojia kwa Watu walio na COVID-19 Nyumbani (Mazingira Yasiyo ya Kimarekani)

Toleo linaloweza kufikiwa: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19/providing-spiritual-support-sw.html>



Watu wengi wanaougua au kupoteza jamaa wa familia wanahitaji kiongozi wao wa kiroho kutoa msaada wa kiroho. Wakati wa janga la COVID-19, njia salama zaidi ya kutoa msaada wa kiroho na kisaikososholojia ni kwa simu, video, au kupitia majukwaa ya gumzo ya kibinafsi ya mitandao ya kijamii. **Viongozi wa kiroho wanaweza kuomba, kushiriki mambo ya thiolojia na ya maandiko ya kidini na kushiriki ujumbe wa matumaini.** Ikiwa msaada wa kiroho wa ana kwa ana unahitajika, hati hii inatoa mwongozo ili msaada huo utolewe kwa njia salama kadri iwezekanavyo.

Ikiwa ni lazima umtembelee mtu huyo ana kwa ana, inapendekezwa kwamba kila mtu aliyepo:



- **Dumisha umbali wa angalau mikono 2 (mita 2)** kutoka kwa wengine, ikiwemo wakati wa kugawa chakula au maombi..
- **Vaa kitamvua** ili uzuie kuenea kwa COVID-19.
- **Zingatia kufanya mikutano mahali nje** ambako ni rahisi kutengenisha watu kati ya mmoja hadi mwingine na palipo na uingizaji bora wa hewa.

Ikiwa ni lazima uingie katika nyumba ya mtu aliye mgonjwa:



- **Nawa mikono kabla ya kuingia na baada ya kutoka katika nyumba hiyo; kwa ziara zinazochukua saa kadhaa nawa mikono mara kwa mara ukiwa katika nyumba hiyo.**
 - *Sugua mikono kwa sekunde 20 ili kuondoa viini hatari.*
 - *Ikiwa sabuni na maji havipatikani, unaweza kutumia kieuzi cha mikono chenye alkoholi ya angalau asilimia 60. Kufanya hili kutakusaidia usiambukizwe wala kusambaza COVID-19 katika jamii.*
- **Ukiwa nyumbani, fungua madirisha na milango ili kuwezesha hewa safi kuingia.**
 - *Usifungue milango na madirisha ikiwa kufanya hivyo kunahatarisha usalama au afya ya watoto au jamaa wengine wa familia (mfano, hatari ya kuanguka au kuchochea dalili za ugonjwa wa pumu)*

Tumia dakika chache kuzungumza na wengine nyumbani kuhusu vile wanavyoweza kupunguza hatari za kupata COVID-19. Wajulishe watu wa nyumbani kuwa mtu mwenye dalili hafifu nyumbani anaweza:



- Kujitenga na jamaa wengine wa familia, iwapo inawezekana.
- Ikiwa haiwezekani kujitenga na wengine kwa usalama, fuata mwongozo wa serikali kuhusu COVID-19, ikiwemo kuvaa kitamvua ama kwenda katika kituo cha kujitenga cha jamii.



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

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19

Wakati unatembelea familia:

- Toa maneno ya tumaini.
- Ni bora kutomgusa **mtu yeyote** unapomwomba ili kuzuia hatari ya kuambukizwa au kusambaza COVID-19.
- Ikiwa jamaa wa familia ambaye ni mgonjwa ana shida ya kupumua, maumivu ya kifua au kuchanganyikiwa, mtu anapaswa kupiga simu kwa nambari ya dharura ya COVID -19 (), wasiliana na kliniki iliyo karibu nawe au uite ambulansi.
- Nawa mikono yako kabla ya kuondoka kwenye nyumba hiyo. Nawa mikono yako kabla na baada ya kuvua kitamvua chako. **Nawa mikono*** kwa sekunde 20 kwa maji na sabuni au mchanganyo wa klorini iliyozimuliwa, au tumia kieuzi cha mikono kilicho na alkoholi ili kusaidia kuzuia kupata COVID-19 au kuisambaza katika jamii.



ORODHA KAGUZI YA VITU VYA KUTATHMINI AU KUJA NAVYO KABLA YA KUTEMBELEANA MANYUMBANI

- Kitamvua
- Kieuzi cha mikono kilicho na alkoholi ya angalau asilimia 60
- Tishu
- Mkoba wa utunzaji wa nyumbani:*** Paracetamol, glavu za matumizi ya mara moja tu, nguo ya kuosha, kadi yenye anwani, kiua viini, sabuni, kitamvua
- Orodha ya taarifa na habari za hivi karibuni za COVID-19 katika eneo (mfano, orodha ya vituo vya kujitenga)
- Orodha ya huduma za msaada wa kijamii zilizopo (mfano, nambari ya simu ya maombi, mawasiliano ya barua pepe, kundi la kibinafsi la maombi kwenye mtandao wa kijamii)
- Orodha ya hatua za kujikinga zinazopaswa kutiliwa mkazo (tazama hapa chini)



HATUA ZA KUJIKINGA ZINAZOPASWA KUTILIWA MKAZO WAKATI WA ZIARA YA ANA KWA ANA

- Kaa nyumbani wakati uko mgonjwa (isipokuwa unapohitaji huduma ya dharura kwa ajili ya tatizo la afya au huduma ya kimatibabu)
- Vaa kitamvua (kitamvua kisicho cha kitabibu au kinga ya uso) ikiwa unatoka nyumbani kwako au huwezi kujitenga na jamaa wengine wa familia nyumbani.
- Funika kikohozi na chafya kwa kutumia tishu au tumia upande wa ndani wa kiwiko chako. Tupa tishu katika pipa la taka mara moja na unawe mikono
- Nawa mikono mara kwa mara ukitumia maji na sabuni kwa angalau sekunde 20
- Safisha na kuua viini katika sehemu zinazoguswa guswa sana nyumbani
- Punguza kukaribiana na watu wengine kadiri iwezekanavyo nyumbani ambao ni wagonjwa au walio na dalili (weka umbali wa angalau mikono 2 au mita 2) Mtu yeyote aliye mgonjwa au ambaye ameambukizwa anapaswa kujitenga na wengine kwa kukaa katika “chumba maalumu cha mgonjwa” au eneo (ikiwa kipo)
- Unawajibika kusaidia kudumisha usalama wa jamii yako kwa kufuata hatua za kujikinga zinazopendekezwa:
 - Epuka kugusa uso wako kwa mikono ambayo haijaoshwa, hasa macho, pua, au mdomo
 - Jua na ushiriki tu ukweli kuhusu COVID-19 na usaidie kuzuia usambazaji wa uvumi na unyanyapaa katika jamii yako

Wasiliana na mamlaka ya afya ili kupata taarifa na mapendekezo kuhusu hatua za kijamii ambazo zimeundwa ili kukinga na kupunguza maambukizi ya COVID-19.



Matunzo ya kunawia



mikono nyumbani

*Viunganishi vinavyohusiana