

# JARIDA: COVID-19/CORONA



EMPOWER  
TANZANIA

Corona, pia huitwa virusi vya corona au COVID-19, ni ugonjwa mbaya unaoathiri mamilioni ya watu ulimwenguni tangu ulipogunduliwa mara ya kwanza mwishoni mwa 2019. Wakati watu wengi wameathiriwa na ugonjwa mmoja kwa wakati mmoja, maafisa wa afya wanauita janga. Janga la COVID-19 ni tishio kubwa la afya ulimwenguni. Kwa sababu limeenea sana na linaweza kusababisha kuugua sana, ni muhimu kuelewa ugonjwa huu na tishio unalosalababisha, na kujua ni taarifa gani unaweza kusikia ambazo ni sahihi na ambazo sio sahihi. Tumekusanya taarifa ambazo zinaungwa mkono na sayansi katika toleo hili maalum la jarida la mashuleni ili kusaidia kujibu maswali ambayo waalimu, wazazi au wanafunzi wanaweza kuwa nayo.

## Wacha tuanze na Msingi: COVID-19 ni nini?

COVID-19 ni ugonjwa ambao husababishwa na virusi, sio bakteria. Virusi vinavyosababisha COVID-19 ni aina ya virusi iitwayo virusi vya Corona. Magonjwa mengine ya virusi vya Corona husababisha homa ya kawaida, lakini virusi hivi vya Corona ni vibaya zaidi na havijawahi kuonekana hapo awali. Wanasayansi wanafanya utafiti na kujifunza vitu vipya kila siku juu ya virusi hivi na ugonjwa vinaousababisha kwa wanadamu.

## Je! COVID-19/Corona Inaeneaje?

Kuenea kwa COVID-19/Corona hutokea haswa kupitia matone madogo sana ambayo hutoka mdomoni au puani wakati mtu aliyeambukizwa akikohoa, akipiga chafya, akiimba, akiongea, au hata akipumua tu. Matone haya yasiyoonekana yana virusi na yanaweza kuvutwa na watu walio karibu wasioambukizwa. Mara baada ya kuvuta pumzi, chembe za virusi hupita ndani ya ukuta wa mapafu ya mtu, kuzaliana, na kusababisha maambukizi. **Kuvaa barakoa na kukaa angalau umbali wa mita mbili na watu wengine kunaweza kupunguza kuenea kwa virusi kwa kuziba au kuzuia matone kusafiri mbali sana kutoka kwenye pua au mdomo wa mtu na kusababisha kuwe na uwezekano mdogo kwamba mtu mwingine atavuta matone hayo na kuambukizwa. Barakoa huzuia watu walioambukizwa kuambukiza wengine na kulinda watu ambao hawajaambukizwa kuvuta matone yaliyoambukizwa kutoka kwa mtu aliye na COVID-19. Ikiwa virusi haviwezi kusafiri kwenda kwa mtu mwingine, haviwezi kuwaambukiza.**

Matone yanayotokana na kikohozi, kupiga chafya, au wakati wa kuimba, kuzungumza, au kupumua tu pia yanaweza kuanguka kwenye nyuso za vitu zilizo karibu ambapo virusi vinaweza kuishi kwa siku kadhaa, vikisubiri mtu aguse uso huo. Ikiwa mtu asiyeambukizwa akigusa uso wa kitu ulioambukizwa, virusi huingia kwenye vidole vyake na vinaweza kuingia ndani ya mwili wake wakati vidole vilivyoambukizwa vikigusa macho, pua au mdomo wa mtu huyo. **Kunawa mikono mara kwa mara na kwa ufanisi kunazuia aina hii ya virusi kuingia mwilini.** Virusi haviwezi kupita kwenye ngozi yenyewe.

Baada ya kuambukizwa virusi, inaweza kuchukua siku 2 hadi 14 kwa virusi kuongezeka mwilini kutosha kuonyesha dalili za maambukizi. Hii inaitwa kipindi cha **incubation**. Wakati huu, ingawa hakuna dalili zilizopo, mtu aliyeambukizwa anaweza kusambaza maambukizi kwa wengine kwa kukohoa, kupiga chafya, kuzungumza, au hata kupumua tu. Wanaweza pia kuenea kwa kugusa vitu kwa mikono yao ambayo imeambukizwa virusi. Hali hii ambapo virusi huenezwa kabla dalili hazijaanza kuonekana huitwa **kuenea kabla ya dalili**, ikimaanisha kuwa virusi huenezwa kabla ya mtu kupata dalili.



COVID-19/Corona huathiri watu tofauti kwa njia tofauti. Watu wengine ambao wameambukizwa hawapati dalili kabisa au wana dalili dhaifu sana. Watu hawa bado wanaweza kusambaza virusi kwa wengine hata kama hawana dalili. Aina hii ya kuenea kwa COVID-19/Corona **inaitwa kuenea bila dalili**, ikimaanisha kuwa mtu hana dalili, lakini bado anaweza kueneza ugonjwa.

Haijafahamika kwa hakika ni kiasi gani cha kuenea kwa COVID-19/Corona ni kutoka kwa kuenea kabla ya dalili au kuenea bila dalili, lakini utafiti unaonyesha maambukizi mengi ya COVID-19/ Corona labda yanaenezwa na watu ambao hawana dalili. Hii inamaanisha lazima ujue kuwa mtu anayeonekana kuwa mzima bado anaweza kuwa ameambukizwa COVID-19/Corona na anaweza kueneza kwako na kwa wengine. Watoto pia wameambukizwa COVID-19/Corona.

Watoto wana uwezekano mkubwa kama watu wazima wa kuambukizwa virusi na uwezekano wa kueneza virusi. Maambukizi ya COVID-19 kwa watoto kwa kawaida husababisha dalili ambazo si kali kuliko za watu wazima, lakini watoto bado wanaweza kuwa wagonjwa sana na wakati mwingine hata kufa kutokana na ugonjwa huu.

**KUMBUKA: Mtu yeyote aliyeambukizwa, pamoja na watoto, anaweza kueneza virusi kwa watu wengine, HATA ikiwa mtu bado hajakata dalili (kabla ya dalili) au ikiwa mtu hana dalili (kuenea bila dalili).**

## Zipi ni Dalili?

**Dalili za mwanzo kwa wagonjwa wengi wa COVID-19/ Corona ni pamoja na:**

- **Homa (joto kali)**
- **Kikohozi kipya cha mara kwa mara**
- **Kifua kubana nakuishiwa pumzi**

Makundi kadhaa ya watu yana uwezekano mkubwa wa kupata dalili kali kutokana na maambukizi ya COVID-19/Corona na kufa kutokana na ugonjwa huo. Watu hawa walio katika mazingira magumu ni pamoja na wazee (watu zaidi ya umri wa miaka 60), wanaume, watu walio na unene kupita kiasi, na watu walio na hali tofauti za kiafya ikiwa ni pamoja na shinikizo la damu (shinikizo la damu), pumu, na ugonjwa wa sukari. Walinde kwa kujikinga na kufanya vitu ambavyo husaidia kuzuia kueneza ugonjwa: vaa barakoa, angalia jinsi gani unasimama karibu na wengine, na kunawa mikono mara kwa mara.

Viutilifu/antibiotic hazifanyi kazi dhidi ya virusi. Madaktari wanatengeneza matibabu, lakini haya bado yanazingatiwa kama ya majaribio kwa hivyo hayapatikani sana na HAKUNA matibabu ambayo yanaweza kutumika nje ya hospitali. Hivi sasa, HAKUNA tiba inayojulikana ya ugonjwa huu.

**HAKUNA chanjo inayopatikana ya COVID-19/Corona kwa wakati huu. HAKUNA dawa, viutilifu/antibiotic au tiba zingine ambazo zimekuwa nzuri katika kuzuia ugonjwa huu. Njia pekee ya kujikinga na COVID-19/Corona ni kuzuia kuenea kwa ugonjwa kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwingine.**



Ni muhimu sana kutambua kuwa upotezaji mpya wa ladha au harufu ni dalili ya kipekee kwa ugonjwa huu na inaweza kutokea kabla ya dalili zingine kuibuka. Wakati dalili zinazojulikana au za kawaida za COVID 19/Corona ni homa, kikohozi na kuishiwa pumzi, mtu pia anaweza kusikia uchovu (uchovu), maumivu ya misuli au mwili (malaise), baridi, maumivu ya kichwa, kizunguzungu, maumivu kooni, pua kuwasha, kichefuchefu, kutapika, au kuharisha. Kwa watu wengine wenye kikohozi na kupumua kwa shida, wanaweza kuwa na ngozi ya rangi ya samawati/blue, haswa kuzunguka midomo. Hii ni ishara mbaya sana kwani inamaanisha kuwa wana viwango vya chini vya hewa safi katika damu yao.

Wakati dalili kwa watoto na watu wazima zinafanana, watoto hupata dalili zaidi za kuhara, kutapika, dalili kama baridi (pua kuwasha), maumivu kooni, upele au madoa yarangi ya samawati/blue kwenye vidole vyao vya miguuni.

Ingawa COVID-19 huathiri sana mapafu na mfumo wa upumuaji, inaweza kuharibu moyo, figo na ubongo, na hata kusababisha kifo. Ni maambukizi mabaya zaidi kuliko mafua ya kawaida au baridi na inaweza kuchukua muda mrefu kupona kabisa.

## **Ninawezaje kusaidia?**

Kinga ya maambukizi ndiyo njia pekee inayofaa ya kujikinga mwenyewe na ugonjwa huu ambao umeenea katika kila nchi ulimwenguni. Ili kujikinga unapaswa:

1. Epuka mawasiliano ya karibu na watu ambao ni wagonjwa.
2. Kaa angalau umbali wa mita mbili na mtu mwingine yeyote. Hii inaitwa umbali wa kijamii. Usipeane mikono au usiguse watu wengine.
3. Vaa barakoa inayofunika mdomo wako NA pua ukiwa nje ya nyumba yako (na hata nyumbani kwako ikiwa mtu mwingine katika nyumba yako ni mgonjwa). Kuvaa Barakoa inaweza kuwa njia bora sana ya kuzuia kuenea kwa ugonjwa.
4. Nawa mikono yako mara kwa mara na vizuri (kwa sekunde 20 kwa sabuni na maji yanayotiririka). Himiza familia yako ifanye vivyo hivyo.
5. Epuka kugusa uso wako, haswa macho, pua au mdomo.
6. Jifunike unapo kohoa au kupiga chafya kwa kiwiko cha mkono wako (sio mkono wako) au kitambaa, kisha kitupe kitambaa kwenye takataka na unawe mikono yako.
7. Safisha nyuso za vitu ambazo huguswa mara kwa mara kwa sabuni na maji au kitakasa mikono chenye 60% ya kilevi.
8. Kaa nyumbani kwa siku 14 ikiwa wewe au mtu unayeishi naye ana dalili.

### **Kwa nini watu wana wasiwasi sana juu yake?**

Unasikia sana juu ya COVID-19/Corona kwa sababu ni ugonjwa mpya ambao haujawahi kuonekana hapo awali. Wataalam ulimwenguni kote wanafanya kazi kwa bidii kila siku kujifunza juu ya COVID-19/Corona na jinsi ya kuweka watu salama. Lakini COVID-19/Corona bado ni hatari kwa watu wengi, zaidi kwa watu wenye umri zaidi ya miaka 60 na watu wenye shida zingine za kiafya, kama unene kupita kiasi, ugonjwa wa sukari au shinikizo la damu. Inaweza pia kusababisha shida/matatizo kwa wanawake wajawazito. COVID-19/Corona ni hatari kwa watu hawa kwa sababu inaweza kuwafanya wapambane kupumua, na inaweza kuathiri njia ya damu kusafiri kwenye miili yao. Hii inaweza kusababisha watu kutokuwa vizuri kiafya kabisa, na wengine wanaweza kufa. COVID-19 hupitishwa kwa urahisi kati ya watu, kwa hivyo kama jamii ni muhimu tukawalinda watu kwa kutosaidia isienee.

# Unataka kujua zaidi? Hapa kuna ukweli juu ya COVID-19/Corona:

1. Virusi vinavyosababisha COVID-19/Corona huitwa 'severe acute respiratory syndrome coronavirus 2' (SARS-CoV-2). Hii ni kwa sababu virusi vinafanana na virusi ambavyo vilisababisha ugonjwa ulioenea unaoitwa SARS mnamo 2003. Wakati vina uhusiano, lakini ni tofauti sana.
2. Jina 'COVID-19' linatokana na 'CoVi' - kifupi cha virusi vya corona; D - inasimamia ugonjwa na '19' ya COVID-19 ni kwa sababu kesi ya kwanza inayojulikana ya shida hii ya ugonjwa ilipatikana mnamo 2019.
3. Utafiti wa sasa unaonyesha kuwa SARS-CoV-2 inaweza kubaki hai kwenye nyuso za plastiki au chuma hadi siku tatu, kwenye karatasi na ubao - hadi siku moja, kwenye shaba - hadi saa nne.
4. Haijulikani haswa SARS-CoV-2 ilitoka wapi, lakini popo na kakakuona hubeba virusi sawa na hivi. Uwezekano mkubwa zaidi, virusi vilibadilika na kuenezwa kwa wanyama wengine, na kisha kwa mwanadamu.
5. Viuatilifu/antibiotic dhidi ya virusi vya corona havina maana. Kwa kweli, kwa sasa hakuna tiba inayojulikana ya COVID-19.
6. Virusi ni vidogo sana na hata haviwezi kuonekana na darubini ya kawaida. Karibu nakala milioni 100 za virusi zinaweza kuwekwa kwa urahisi kwenye ncha kali ya sindano.
7. Mgonjwa bila dalili (mtu aliyeambukizwa asiye na dalili) bado ni mbebaji anayehusika wa maambukizi na anaweza kuambukiza wengine. Mtu aliyeambukizwa huwa hatari kwa wengine mara tu baada ya kuambukizwa - muda mrefu kabla ya kupata dalili zao za kwanza (ikiwa zipo).
8. Katika hatua ya mwanzo ya maambukizi, virusi huzaliana kikamilifu venyewe kwenye koo na njia ya upumuaji ya juu. Kisha maambukizi huenda chini kwenye mapafu, na kusababisha kuvimba/maumivu au nionia. Hii ndio sababu dalili ya kwanza au inayojulikana ya maambukizi mara nyingi ni kikohozi. Homa au joto kupanda hutokea baadae kidogo baada ya maambukizi. Hata hivyo, watu wengine ambao huambukizwa (18% au mmoja kati ya watu watano) hawana kikohozi.
9. Mnamo Oktoba 11, 2020 kulikuwa na kesi 37,347,102 zinazojulikana za COVID-19 ulimwenguni na zaidi ya vifo milioni 1.07.
10. Nchi 3 zilizo na maambukizo mengi ni Marekani, India, na Brazil.



Ikiwa una maoni au mapendekezo juu ya jarida hili tafadhali tuma barua pepe kwa Jessica katika [jhaw1@gmail.com](mailto:jhaw1@gmail.com) yenye kichwa cha habari "jarida". Ikiwa unahitaji msaada wowote unaohusiana na masuala ya kufundisha tafadhali wasiliana na Catherine katika [catherinewales17@gmail.com](mailto:catherinewales17@gmail.com) au Yoeza katika [yoeza1mnzava@gmail.com](mailto:yoeza1mnzava@gmail.com).

