

Virusi vipya vya korona (COVID-19)

Virusi vipya vya korona vinavuma sana. Kawaida, ugonjwa wa virusi vya korona unasababisha tu dalili zisizo kali. Watu wengine, haswa watu wazee na wale ambao tayari ni wagonjwa, wanaweza kuugua sana. Kwa hivyo ni muhimu kila mtu ahusike kusaidia kupunguza kuenea kwa maambukizi kwenye umma.

Ikiwa umeambukizwa, inaweza kuchukua siku 0 hadi 14 kabla dalili zianze kuonekana. Kawaida zinachukua siku 5 au 6. Watu wana uwezo wa kuwaambukiza wengine zaidi wakati wanakabiliwa na dalili. Homa, kukohoa na ugumu wa kupumua ni dalili zinazotokea mara nyingi. Baadhi ya watu hupata nimonia, ugumu wa kupumua au magonjwa mengine makubwa.

Ushauri wa kuzuia kuambukizwa:

Kaa mbali na watu!

- Kaa nyumbani ukihisi ugonjwa.
- Kaa nyumbani ukiagizwa kufanya hivyo (ukiwa umejitenga).
- Ikiwezekana, jaribu kukaa angalau mita moja mbali na watu wengine.

Dumisha usafi wa mikono!

- Nawa mikono yako kabisa na mara nyingi
 - ikiwa umekuwa katika eneo lenye watu
 - ukitoka msalani
 - ikiwa umekohoa, kupiga chafya au kutoa kamasi
 - kabla ya kupika au kula.
- Ikiwa huna sabuni na maji, tumia dawa ya kuua viini.

Dumisha usafi wa mfumo wa kupumua!

- Usikohoe au kupiga chafya ukiwaelekea watu wengine.
- Kohoea tishu kisha uitume ifaavyo. Nawa mikono yako baadaye!
- Ikiwa huna tishu, kohoea sehemu ya kiwiko kilichokunjwa.

Ikiwa unaamini umeambukizwa:

- Ukikisia umeambukizwa, sharti ukae nyumbani.
- Ikiwa unahitaji usaidizi wa matibabu, kwanza unapaswa kujaribu kuwasiliana na daktari wako kwa simu. Ikiwa umeshindwa kuwasiliana naye, piga simu kwa huduma ya matibabu ya dharura kwenye 116 117.

Fuatilia habari zinazojiri!

- Viongozi wanamwomba kila mtu anayeishi au kuzuru nchini Norwe asome maelezo na ushauri muhimu uliotolewa kuhusu virusi vya korona kwenye www.fhi.no na www.helsenorge.no. Ushauri huu unasasishwa mara kwa mara. Maelezo haya yanapatikana katika Kinorwe na Kiingereza. Ikiwa unashindwa kuelewa chochote, tafadhali omba usaidizi kwa mtu unayemfahamu.