

Maelezo ya jumla kuhusu COVID-19

COVID-19 kwa kawaida husababisha dalili zisizo kali, lakini watu wengine wanaweza kuwa wagonjwa sana. Hii ni kweli hasa kwa wazee, au watu ambao tayari ni wagonjwa. Kwa hivyo ni muhimu kwamba kila mtu asaidie kupunguza kasi ya kuenea kwa maambukizi kupitia idadi ya watu. Unaweza kufanya hivyo kwa kufuata kila wakati sheria na kanuni zinazotolewa ndani na kitaifa.

Kwa kawaida huchukua siku 4-5 kutoka unapoambukizwa hadi upate dalili za COVID-19. Watu wengi walioambukizwa hupata dalili ndani ya siku 10. Unaambukiza zaidi siku 1–2 kabla ya kupata dalili na siku za kwanza za dalili.

COVID-19 inaweza kusababisha kila kitu kutoka kwa dalili kali hadi ugonjwa mbaya na, wakati mwingine, kifo. Baadhi ya watu wanaweza kuwa na COVID-19 bila kutambua dalili zozote.

Watu wanaouguua mwanzoni hupata dalili kama vile maumivu ya koo, dalili zinazofanana na baridi na kikohozi kidogo, vilevile kujisikia vibaya, homa, kuumwa na kichwa na kuumwa na misuli. Watu wengine pia hupata maumivu ya tumbo au kuendesha. Kupungua kwa hisia za ladha na harufu ni tabia ya ugonjwa huo, ingawa sio kila mtu anapitia hali hii. Watu wengine hupata dalili mbaya zaidi kama vile ugumu wa kupumua, maumivu ya kifua na kuchanganyikiwa. Wanaweza kuhitaji kulazwa hospitalini.

Watu waliochanjwa wanaweza kupata dalili zinazofanana na baridi ikiwa watapata COVID-19.

Ikiwa una dalili za COVID-19 au ugonjwa wa kupumua, ni muhimu ujipime. Hii inatumika pia hata kama una dalili kidogo tu. Kaa nyumbani wakati unasubiri matokeo ya vipimo.

Ushauri wa kuzuia maambukizi:

Unapokuwa na dalili mpya kwenye njia za hewa (mapafu, koo au pua):

- Kila mtu ambaye ni mgonjwa abaki nyumbani na kujipima. Hii inatumika pia kwa watu ambao wamechanjwa, na pia watu ambao wamewahi kupata COVID-19. Inapendekezwa kuwa pia watoto wapimwe. Wazazi/walezi huamua kama mtoto atapimwa.
- Kwa kawaida unaweza kujipima mwenyewe nyumbani. Ni lazima uweke miadi kwenye kituo cha kupimia ikiwa vipimo unavyofanya nyumbani ni vizuri.
- Unapaswa kukaa nyumbani hadi ujisikie vizuri.

Kikohozi na usafi wa mikono:

- Epuka kukohoa na kupiga chafya moja kwa moja kwa wengine. Tumia karatasi ya msalani au kupiga chafya/kohoa kwenye kiwiko chako. Tupa karatasi ya msala na unawe mikono au tumia sanitaiza ya mikono baada ya hapo.
- Dumisha usafi wa mikono yako. Nawa mikono kwa sabuni na maji. Ikiwa sabuni na maji havipatikani, unaweza kutumia sanitaiza yenye alkoholi.

Chanjo:

- Inapendekezwa kuwa kila mtu anayepewa chanjo ya COVID-19 aikubali.
- Wasiliana na manispaa ya eneo lako kwa maelezo kuhusu mahali na wakati unaweza kupata chanjo.

Kujitenga na karantini:

- Kaa nyumbani ikiwa uko katika karantini au umejitenga.
- Ni sharti kwamba watu ambao wamethibitisha kuambukizwa COVID-19 lazima wajitenge. Hii inatumika pia kwa watu waliochanjwa.
- Ikiwa umejitenga, lazima uweke udimishe unaofaa kutoka kwa wengine. Wewe na kaya yako hamwezi kuwa na wageni na hampaswi kutumia usafiri wa umma (basi, treni, feri au usafiri kama huo).
- Ikiwa unawajali watoto, ni muhimu watunzwe badala ya kukaa umbali unaofaa kutoka kwao.
- Unapaswa kuarifu manispaa ya eneo lako kuhusu matokeo yoyote ya vipimo.
- Ikiwa umeambukizwa, ni muhimu kuwajulisha watu unaowasiliana nao wa karibu.
- Ikiwa unahitaji usaidizi wa matibabu, wasiliana na daktari wako kwa simu. Unaweza pia kupiga simu kwa chumba cha dharura kwa 116 117. Eleza kuwa una COVID-19 unapopiga simu. Endapo kuna dharura, pigia 113.
- Ikiwa wewe ni mtu wa karibu na mtu aliyeambukizwa, unaweza kuhitajika kuenda karantini. Ni muhimu ufuatae maelezo unayopokea kutoka kwa timu ya kudhibiti maambukizi pale unapoishi.
- Karantini haina vikwazo vingi kama kujitenga. Ikiwa umeenda karantini, lazima udimishe umbali unaofaa kutoka kwa wengine.
- Ikiwa umesakinisha programu ya [Smittestopp](#), tunakuhimiza uripoti ikiwa umeambukizwa katika programu. Hii inatumika tu ikiwa umeapatikana na maambukizi katika kituo cha vipimo cha manispaa.

Vikundi vya hatari kubwa:

- Ikiwa wewe ni mshiriki wa kikundi ambacho kiko katika hatari kubwa ya kuugua ugonjwa mbaya kutokana na COVID-19, unapaswa kujilinda hasa dhidi ya maambukizi, kwa mfano, kwa kuepuka maeneo yenye msongamano au kukaa mbali na wengine. Chanjo inakuinga dhidi ya ugonjwa mbaya.

Ikiwa kuna viwango vya juu vya maambukizi kwenye ngazi ya manispaa au ya taifa, hatua mbalimbali za udhibiti wa maambukizi zinaweza kuanzishwa. Hii inaweza kujumuisha kudumisha umbali wa mita moja kutoka kwa wengine, au kutumia barakoa wakati haiwezekani kudumisha umbali.

Hali ya maambukizi nchini inabadilika. Hali ni tofauti kutoka manispaa moja hadi mengine. Ni muhimu kufahamu kinachoendelea kupitia mapendekezo na sheria zinazotumika kwa manispaa yako na nchi nzima.

Mamlaka yanamwomba kila mtu anayeishi au anayekaa Norway kusoma maelezo muhimu na ushauri kuhusu virusi vya korona kwenye www.fhi.no na www.helsenorge.no. Ushauri unaweza kubadilika na unasasishwa mara kwa mara. Maelezo yanapatikana kwa Kinorwe na Kiingereza. Ikiwa huelewi maelezo, tafadhali omba usaidizi kutoka kwa mtu unayemjua.