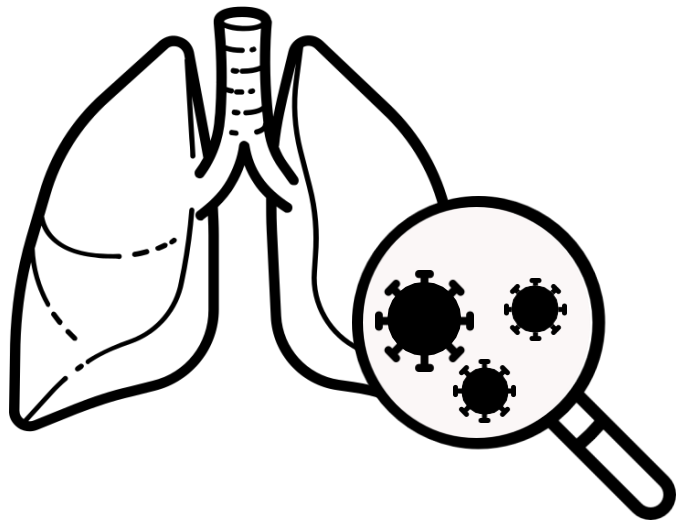


Kituo cha Maine cha Kudhibiti na Kuzuia Magonjwa Ugonjwa wa Virusi vya Korona vya 2019 (COVID-19)

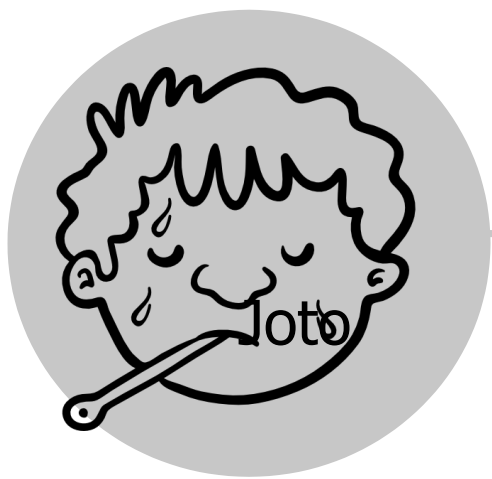


Hati ya Muhtasari



Virusi vipya vya Korona vya 2019 (COVID-19) ni ugonjwa wa njia ya pumzi. Ugonjwa huu unasababishwa na virusi vya korona. COVID-19 inasambaa nchini Marekani, ikijumuisha jimbo la Maine.

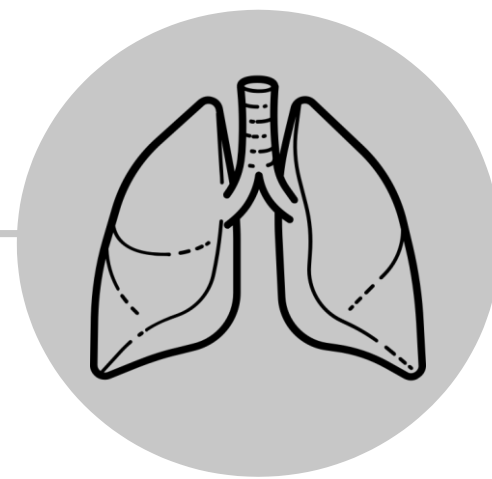
Dalili na Ishara za Kawaida



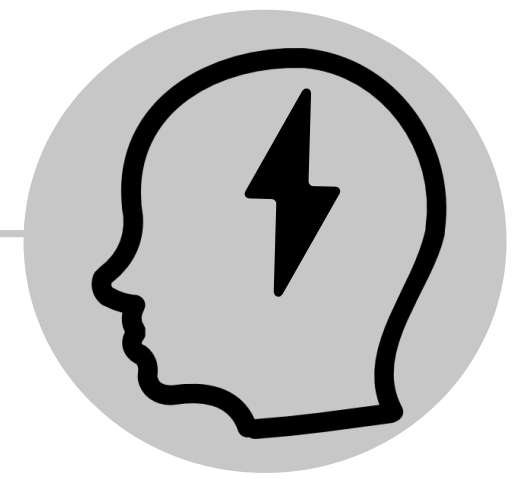
Joto au Baridi



Kukohoa



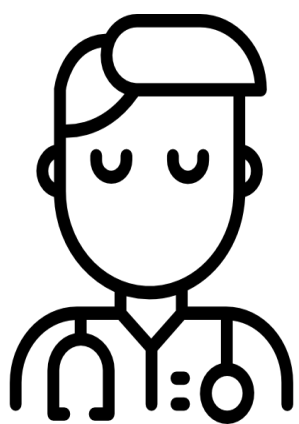
Kupungukiwa na
Pumzi au Kushindwa
Kupumua



Maumivu ya
kichwa

Dalili nyingine zinaweza kujumuisha uchovu, maumivu ya misuli au mwili, kupoteza ladha au harufu upya, kuvimba koo, kufungana pua au kutokwa na kamasi, kichefuchefu au kutapika, na kuharisha. Dalili zinaweza kuanza siku 2 hadi 14 baada ya kuambukizwa na virusi. Viwango vya ugonjwa vilivyoripotiwa ni kutoka vidogo hadi vikali.

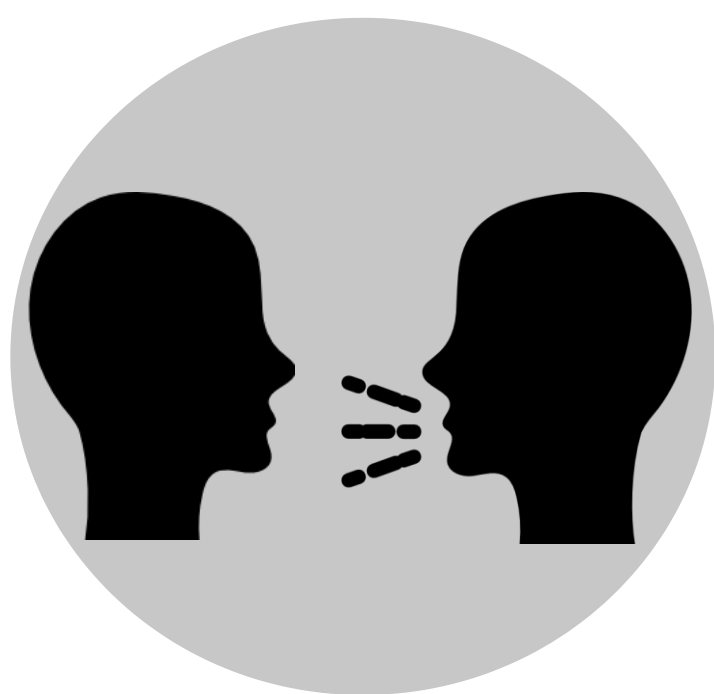
Watu wazee na watu wenye hali kali za kiafya kama ugonjwa wa moyo au mapafu au kisukari wanaonekana kuwa katika hatari kubwa ya kuathiriwa vibaya zaidi na COVID-19. Kiwango kikali cha ugonjwa huu kinaweza kusababisha nyumonia, kuharibika kwa figo na hata kifo.



Wasiliana na mtoa huduma wako wa afya ikiwa una dalili. Mfahamisha ikiwa umekaribiana na watu wowote waliothibitishwa kuwa na ugonjwa wa COVID-19. Ikiwa unahitaji huduma ya afya, wasiliana na kituo cha afya KABLA ya kuwasili.

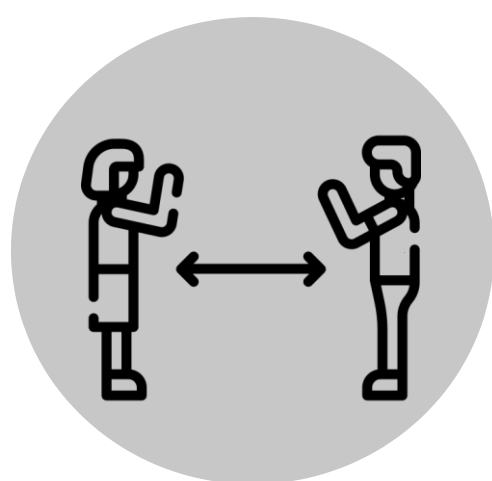
Ili upate maelezo zaidi kuhusu mahali pa kupimiwa, tafadhali tembelea www.maine.gov/covid19/restartingmaine/keepmainehealthy/testing.

Kusambaa kwa COVID-19



- Unaweza kusambaa kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine
- Husambaa sana watu wakikariabiana (ndani ya futi 6)
- Wakati mwingine unaweza kusambaa baada ya kuhatarishwa kwa virusi vilivyo kwenye vitone vidogo vinavyoweza kukwama hewani
- Mara chache sana husambaa kupitia kugusana na sehemu zilizoambukizwa.
- Mara nadra sana husambaa kati ya watu na wanyama

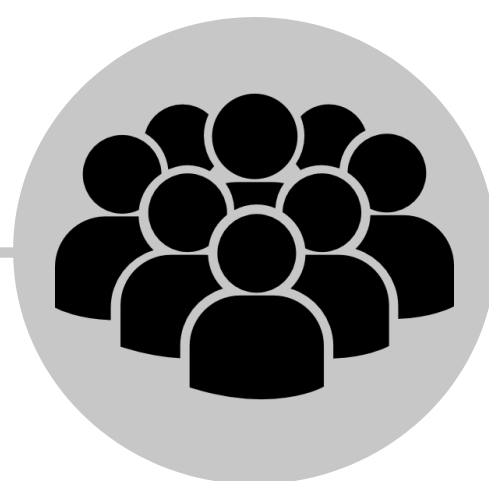
Kuzuia COVID-19



Kaa mbali na watu wengine wasio wa familia yako (kwa angalau futi 6)



Vaa barakoa ya uso inayofunika pua na mdomo.



Usihudhurie mikutano wala kwenda katika maeneo yenye watu wengi

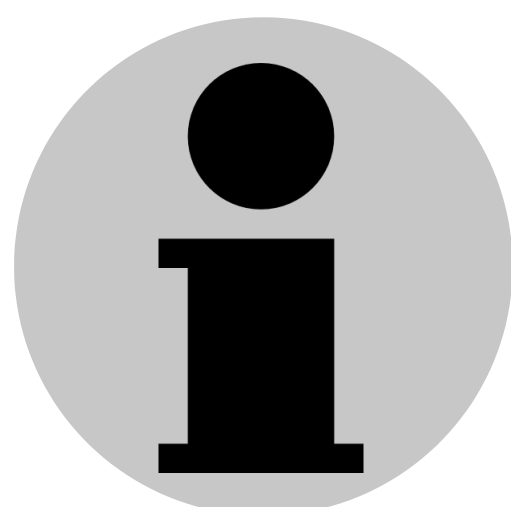


Nawa mikono yako kwa sabuni na maji kwa angalau sekunde 20

Tumia kieuzi cha kutakasa mikono kilicho na alkoholi ya angalau 60% ikiwa sabuni na maji hazipatikani. Unapaswa pia kujifunika mdomo na pua ukikohoa na kupigia chafya ndani ya kitambaa au ndani ya kiwiko chako ulichokunja.

Hakuna matibabu maalum ya COVID-19. Watu wengi hatimaye hupona wakiwa nyumbani.

Ikiwa ungependa maelezo zaidi, Tembelea:



1. www.maine.gov/dhhs/coronavirus
2. www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html
3. www.who.int/health-topics/coronavirus
4. wwwnc.cdc.gov/travel (Ukurasa wa CDC ya Marekani wa Maelezo ya Afya kwa Wasafiri)

Pia unaweza kupigia simu CDC ya Maine kwa 1-800-821-5821.