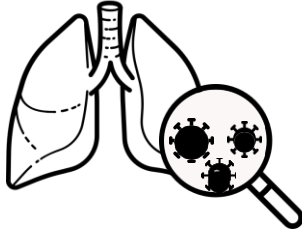


Ugonjwa wa Korona 2019 (COVID-19)



Karatasi ya Maelezo



Ugonjwa wa Korona 2019 (COVID-19) ni ugonjwa wa kupumua. Husababishwa na virusi vya corona. COVID-19 ni jambo la kawaida nchini Marekani, ikiwa ni pamoja na Maine.

Dalili za Kawaida



Joto jingi au mtikisiko wa baridi



Kikohozi



Upungufu wa pumzi na shida ya kupumua



Maumivu ya kichwa



Uchovu au kujisikia mchovu sana



Koo linalouma



Mafua



Maumivu ya misuli au mwili

Watu walio na COVID-19 wana dalili mbalimbali kuanzia dalili ndogo hadi ugonjwa mbaya. Dalili zingine zinaweza kujumuisha kupoteza ladha au harufu mpya, kichefuchefu au kutapika, na kuhara. Dalili zinaweza kutofautiana kutoka mtu hadi mtu na zinaweza kuanza siku 2 hadi 14 baada ya kuambukizwa virusi. Sio kila mtu ana dalili.

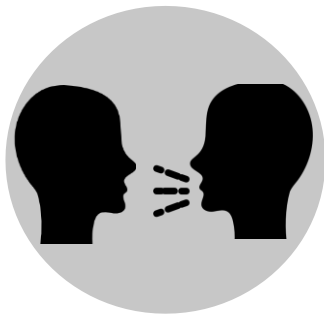
Baadhi ya watu wana uwezekano mkubwa wa kuugua sana kuliko wengine na wanahitaji matibabu ikiwa watapata COVID-19. Hii inajumuisha watu wazee, wenye kinga dhaifu, wenye ulemavu fulani, au wenye matatizo ya kiafya.

Matibabu yanapatikana kwa watu ambao wana uwezekano mkubwa wa kuugua sana kutokana na COVID-19.



Tafuta matibabu ya dharura ikiwa una dalili za onyo ikiwa ni pamoja na kuchanganyikiwa au mabadiliko katika hali ya akili, maumivu ya kifua au shinikizo, kutoweza kuamka au kukaa macho, na ngozi, midomo, au vitanda vya kucha vyenye rangi ya kijivu, bluu, au rangi ya samawati. Orodha hii haijumuishi dalili zote zinazoweza.

Kuenea kwa COVID-19



COVID-19 huenea wakati mtu aliyeambukizwa anapovuta matone na chembe ndogo sana zenye virusi.

- Watu wengine wanaweza kupumua matone na chembe hizi.
- Matone na chembe hizi zinaweza kutua kwenye macho, pua, au mdomo wa mtu.
- Matone haya yanaweza kuchafulia sehemu yanayogusa.

Mtu yeyote aliyeambukizwa COVID-19 anaweza kuieneza, hata kama **hana** dalili. COVID-19 inaweza hata kuenea kutoka kwa watu hadi kwa wanyama katika baadhi ya hali.

Kuzuia kwa COVID-19

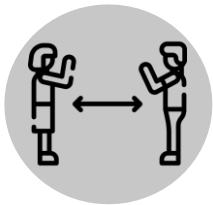
Fanya mazoezi ya mikakati ya msingi ya kuzuia:



- Endelea kupata taarifa mpya kuhusu chanjo za COVID-19.
- Osha mikono yako mara kwa mara kwa sabuni na maji.



- Tumia kitakasa mikono chenye pombe kisichopungua 60% ya pombe, ikiwa sabuni na maji havipatikani.



- Epuka kugusa macho, pua, au mdomo wako kwa mikono isiyooishwa.
- Epuka kuwasiliana kwa karibu na watu wagonjwa.

Unapokuwa mgonjwa, walinde wengine:



- Kaa nyumbani.
- Funika mdomo na pua yako unapokohoa au kupiga chafya.



- Epuka kushiriki vikombe na vyombo na wengine.
- Jitenge kimwili na wengine.
- Vaa barakoa ukiwa karibu na wengine. Inapaswa kufunika pua na mdomo wako.



- Pimwa na utafute matibabu ili kupunguza ugonjwa.

Kwa Taarifa Zaidi, Tembelea:



1. www.maine.gov/dhhs/mecdc/diseases-conditions/infectious-diseases/covid-19
2. www.cdc.gov/respiratory-viruses/
3. www.cdc.gov/covid/

Unaweza pia kupigia simu Maine CDC kwa 1-800-821-5821.