

STAY SAFE MN

Ugonjwa wa virusi vya Korona 2019 (COVID-19)

Ugonjwa wa virusi vya Korona 2019 (COVID-19) ni ugonjwa wa kupumua. Unasababishwa na virusi vipya. Tunajifunza mambo mapya kuhusu ugonjwa huu kila siku kwa sababu ni mpya.

Tunashirikiana na washirika wetu ili kupunguza kuenea kwa COVID-19, lakini kila mmoja katika jimbo ana jukumu ili kufanikisha kutoenea.

Mtu yeyote wa umri wowote anaweza kupatwa na ugonjwa huu. Watu wengine wanaweza kuwa wagonjwa zaidi ya wengine. Watu ambao ni wagonjwa kutokana na COVID-19, wanaweza kuwaambukiza wengine, hata kama hawajisikii kuwa wao ni wagonjwa. Virusi hivi havibagui, kwa hivyo, acha kudhania unajua anayeweza kuwa mgonjwa.

Dalili

Watu wengine walioambukizwa COVID-19 wamejisikia kuwa wagonjwa kidogo. Wengine wamekuwa wagonjwa sana. Kati ya dalili hizi ni:

- Kukohoa
- Shida ya kupumua
- Joto mwilini
- Kuisimkwa na Kibaridi
- kuumwa na kichwa
- kuumwa na misuli
- Kuumwa na koo
- Kupoteza ladha ama kunusa

Mara chache, watu wanaweza kuumwa na tumbo, kutapika ama kuhara.

Unahitaji kupimwa kama una dalili hizi. Mwitte daktari wako ama watoa huduma wengine kuhusu kupimwa. Wapigie simu kama una maswali yoyote ama una wasiwasi kuhusu dalili ulizo nazo.

Watu walio na dalili za chini wanaweza kukaa nyumbani ili wapate nafuu. Toka nje tu ili kupata matibabu. Mwitte daktari ama watoa huduma wengine kabla ya kwenda

Jikinge mwenyewe na pia jamii yako

Fanya mambo yafuatayo ili kujikinga mwenyewe na wengine kutokana na COVID-19:

- Unapotoka nyumbani kwako Kaa fiti 6 (Mita 2) mbali na watu wengine
- Valia barakoa ama kitambaa cha kufunika usoni unapoenda kwenye maduka ya vyakula na pahali pengine ikiwa ni vigumu kutengana futi 6 na watu wengine.
- Kaa nyumbani unapokuwa mgonjwa
- Osha mikono mara kwa mara
- Funika mdomo unapokohoa
- Safisha na kutakasa maeneo na vitu vinavyotumika kila mara

Pata maelezo yako kuhusu COVID-19 kutoka mashina ya kuaminika kama vile Idara ya Afya Minnesota na mtandao wa CDC. Kuwa mwangalifu na asilia nyingine, hasa zinazozungumzia kuhusu uponyaji wa COVID-19

Jifunze Mengi

Pata maelezo ya hivi karibuni kuhusu COVID-19 kutoka kwenye mitandao ifuatayo:

- [Idara ya Afya ya Minnesota 2019 Novel Coronavirus \(COVID-19\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/index.html)
(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/index.html)
- [Ugonjwa wa virusi vya Korona Minnesota \(mn.gov/covid19\)](http://mn.gov/covid19)
- [Vituo vya Kudhibiti Magonjwa na Kuzuia 2019 Novel Coronavirus \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html)



Idara ya Afya ya Minnesota | 625 Robert St. N St. Paul, MN 55155-2538 | 651-201-5414 | health.mn.gov
Wasiliana health.communications@state.mn.us ili kupata maelezo zaidi.

05/20/2020 (Swahili)