

Taarifa kuhusu virusi vya corona katika mji wa Jyväskylä

Dalili na maambukizi za Corona

Dalili kuu za Corona (COVID-19) ni pamoja na homa, kikohozi na upungufu wa kupumua. Dalili kubwa walio na virusi hivyo wanapata mafua kawaida. Wanapima virusi vya Corona kwa watu wenye ni hatari kwa afya wao tu.

Ikiwa huna dalili hiyo ya hatari, unaweza kupumzika na kubaki nyumbani. Ni muhimu sana watu wenye dalili huambukizi watu wengine ambao wanaweza kupata dalili ya hatari.

Ugonjwa huu inawezakana kuwa na hatari kwa watu na umri kubwa (wazee) na watu wenye magonjwa ya kudumu kama matatizo ya uvimbe na roho ndiyo walio kwenye hatari zaidi ya kuathika. Unaweza kujikinga dhidi ya magonjwa kadhaa ya kuambukiza. Kwa hiyo ni bora kuosha mikono yako mara kwa mara ili kupunguza hatari ya maambukizi na kuenea kwa virusi.

Jinsi ya kujikinga na maambukizi - Nawa mikono

Nawa vizuri na kila wakati mikono yako kwa maji ya vuguvugu, sabuni kwa angalau sekunde 20.

Epuka kushika macho, pua na mdomo kwa mikono isiyo safi kwa sababu mikono hushika sehemu nyingi na ni rahisi kubeba vimelea vya maradhi. Unaweza kutumia pia mkono sanitizer.

Hakikisha wewe, na walio karibu yako wanazingatia ustaarabu wa kuzuia pua na mdomo wakati wa kukohoa au kupiga chafya. Kukohoa na kupiga chafya kufanyikie kwenye kitambaa au kwenye kona ya kiwiko.

Baki nyumbani ikiwa huna dalili za hatari - Kwa sababu unaweza kuambukiza watu wengine

Asilimia kubwa ya walio na virusi hivyo hupata nafuu bila kuhitaji msaada wa matibabu. Kama una dalili za mafua ya kawaida kama kikohozi na homa, baki kupumzika nuymbani. Homa na maumivu unaweza kupunguza kwa njia ya kutumia madawa.

Ikiwa una dalili za hatari - Piga simu kwanza

Ikiwa hali yako ni mbaya au unapumua kwa shida, pigie simu kwa namba za shauri kuhusu za Corona ya Jyväskylä 014 266 0133. Unaweza kupigia simu kila siku ya Jumatatu mpaka Ijumaa saa 8-16.

Saa nyingine pigie simu namba za wajibu ya hospital za Keski-Suomen sairaanhoitopiiri, 116 117.

Watakutoa shauri utafanya nini na utakwenda wapi katika simu.

Hali ya Dharura pigie namba 112.

Naumwa na nimebaki nuymbani na siwezi kwenda dukani au kununua dawa - Nafanyaje?

Ikiwa unaumwa na huwezi kwenda dukani au kununua dawa, omba msaada kama unahitaji huduma ziwe za chakula au dawa kwa ndugu au majirani zako. Ikiwa hupati msaada chochote, omba msaada kutoka mji wa Jyväskylä.

Wakazi wa Jyväskylä Jumatatu mpaka Ijumaa saa 8-16 kwa namba ya simu 014 266 0550.

Wakazi wa Hankasalmi Jumatatu mpaka Ijumaa saa 8-16 kwa namba ya simu 014 267 1490.

Virusi vya Corona vinakuathiri maisha ya wakazi wa Jyväskylä?

- Usisafiri nje ya nchi. Ukifika Finland kutoka nchi nyingine, kaa nuymbani kwa siku 14.
- Ikiwa unaumwa, usiende kazini, dukani, au mahali popote wapi kuna watu wengine.
- Ikiwa mtoto wako anaumwa, usimpeleke shule ya chekechea au kwa wazazi wako.
- Si nzuri kuona na watu zaidi ya 10 mara mmoja

- Usikai sana na mahali wapi kuna watu wengine
- Watu wa umri wa sabini wanahitaji kubaki nyumbani. Wanaweza kutembea nje kupata hewa.
- Huwezi kwenda kwa nyumba ya kulea wazee au walemavu.
- Haziruhusiwi kwenda hospitalini watu ambao hawaumwi. Mtu amabye anaumwa anaweza kwenda hospitalini tu. Mtu mmoja ambaye ni mzima anaweza kusindikiza mwenzake anayeenda kuzaa.
- Shule zote zimefungwa mpaka tarehe 13 mwezi wa nne. Maelezo ya ziada: <https://www.jyvaskyla.fi/opetus/perusopetus-jyvaskylassa/jyvaskylan-koulujen-varautuminen-koronavirukseen> na <https://www.gradia.fi/gradia-keskeyttaa-lahiopetuksen>
- Mahali pa kufanya mazoezi zimefungwa tarehe 17 mwezi wa tatu.
- Usiende kuona na daktari wa meno ukiwa una mafua. Hali ya Dharura (meno inaumwa sana) utapata shauri katika simu.

Watu wanawekwa karantini wanaweza kufanya nini?

Omba taarifa za afya na matangazo yake kuhusu karantini (lugha zako) kutoka wafanyakazi wa afya. Fuatilia taarifa ni muhimu sana. Maelezo ya ziada:

<https://www.jyvaskyla.fi/terveys/korona/karanteeni>

Tarehe za leo 20.3.2020. Fuatilia taarifa za afya na matangazo kwa sababu inaweza kubadilika.

Maelezo ya ziada:

Taarifa kuhusu la ugonjwa wa Corona katika mji wa Jyväskylä:

<https://www.jyvaskyla.fi/terveys/korona>

Taarifa kuhusu la ugonjwa wa Corona katika mji ya Jyväskylä ya kiingereza

https://www.jyvaskyla.fi/en/news/2020-03-13_updated-information-coronavirus

Taarifa kutoka Finnish Institute of Health and Welfare: <https://thl.fi/en/web/infectious-diseases/what-s-new/coronavirus-covid-19-latest-updates>

Taarifa kutoka serikali: <https://valtioneuvosto.fi/en/information-on-coronavirus>