STOP CORONA

Neues Coronavirus: die wichtigsten Informationen

Übersetzung Suaheli (Annah Lüscher-Herby)

Seite 1

Covid 19: Ujumbe katika lugha ya idadi ya wahamiaji

Jilinde mwenyewe na wengine

imesasishwa tarehe 11.05.2021

Sitisha Corona

Virusi vipya vya Corona: Habari muhimu Zaidi

Maambukizo ya virusi vipya vya Corona yanaweza kuwa na athari mbaya na kudhibitisha kusababisha kifo. Tukifuata masharti ,tunaweza saidia kujilinda wenyewe na watu walio katika hatari kubwa.

Tafadhali kumbuka: Habari katika cheti hiki cha ujumbe kinaangazia masharti ya taifa. Sheria kali zaidi zinaweza tumika katika Kantoni flani.

1. **Maambukizi ya Virusi vya Corona**

   Virusi vinasambaa sana pale ambapo watu wanawasiliana kwa karibu kwa muda mrefu. Kwa maneno mengine, ikiwa utaweka umbali wa chini ya mita 1.5 na mtu aliyeambukizwa bila kinga. Haya yanaweza fanyika kwa kwa njia zifwatazo:

   -Mambukizi kwa kupitia matone: pale mtu mwenye maambukizi anapopumua, anapozungumza, anapopiga chafya au kukohoa, matone yenye virusi hivi yanaweza kusambaa moja kwa moja hadi kwenye utandu wa kamasi (kwenye pua, mdomo au macho) ya watu wengine walio katika sehemu hiyo. Maambukizi pia yanawezekana katika umbali kwa kupitia matone madogo (erosoli/ aerosols) lakini hii haifanyiki mara kwa mara.

   -Maambukizi kwa kupitia nyuso na mikono: Matone ya maambukizi yanaweza sambaa kwenye nyuso, wengine wanaweza ambukizwa wakiyagusa matone haya kwa mikono yao kisha viiingie kwenye mwili wanapo jigusa kwenye mdomo macho au mapua.

   Ni muhimu kukumbuka: unaweza pia ukawaambukiza watu wengine bila ya kugundua dalili zozote kwako mwenyewe. Hii ni kwa sababu mtu aliyeathirika ana uwezo wa maambukizi siku mbili kabla ya kutokea kwa dalili hadi siku kumi baada ya kutokea kwa dalili. Katika kesi ya wale ambao huwa wagonjwa sana, wana uwezo wa maambukizi kwa muda mrefu Zaidi.

2. **Dalili ya Covid -19**

Hizi ni dalili za kawaida	**Hizi dalili pia zina uwezekano**
-Koo chungu -Kikohozi(mara mingi kikavu) -Kupotea kwa pumzi. -Maumivi ya kifua -Homa -Kupotea kwa ghafla kwa hisia ya harufu na ladha.	-Maumivu ya kichwa. -Uchovu kwa jumla ~~na~~, kutojihisi vyema. -Muamivu ya misuli -kichwa baridi -Dalili za kuugua utumbo (kichefuchefu, kutapika, kuendesha, na maumivu ya tumbo) -virapu vya ngozi

Dalili za Covid -19 zinatofautiana kulingana na makali na pia zinaweza kuwa wastani. Shida kama vile nimonia pia zinawezekana.

Seite 2

Covid - 19: Ujumbe katika lugha ya idadi ya wahamiaji

3. **Sheria za usafi na umbali katika utangamano wa kijami**
   - Picture: Katika mikutano na matambiko.weka idadi ya watu iliyokubalika.
   - Picture epuka kutangamana kwa karibu na watu wengine angalau mita 1.5

- Picture Fuata maagizo ya kutakikana kuvalia barakoa. Pia vaa barakoa kama hutaweza kudumisha umbali wa mita 1.5. Barakao lazima ifunike pua na mdomo wako. Kitambaa au shauli sio mbadala wa barakoa.
- Picture Ruhusu hewa katika vyumba vyote mara kwa mara. Kutokana na wingi wa watu katika chumba na udogo wake, ndivyo zaidi inapaswa kuruhusu hewa. Hakikisha kuwa kuna rasimu wakati wa kupitisha hewa katika chumba
- Picture Safisha mikono yako mara kwa mara na kwa nguvu kwa kutumia sabuni. Sabuni huvifanya virusi kuisha hatari.
- Picture Kohoa au piga chafya kwenye karatasi ya kitambaa au kwenye kota ya mkono wako. Tumia karatasi za kitambaa na utumie mara moja tu.
- Picture Epuka kusalimiana kwa mkono na vile vile kukumbatiana na kupigana busu.
- Picture Fanya kazi ukiwa nyumbani iwapo inawezekana.
- Picture Fanya miadi kwa njia ya simu kabla ya kuenda katika sehemu ya matibabu au idara ya ajali na dharura.

Pamoja na masharti ya usafi na ya kutangamana kwa umbali na jamii, kuna masharti mengine ya kufwata. Masharti haya yameorodheshwa katika sehemu ya 4,5 ,6 na 7 ya karatasi hili la ukweli.

Mukhtasari rahisi wa sharia zote za sasa zinaweza kupatiakana kwenye bango chini ya www.bag.ad-min.ch/migration-covid-en.

4. Kupima

Picture Iwapo una dalili moja ua Zaidi za Virusi ya Covid-19 (tazama sehemu ya pili), unawezakuwa umeambukizwa virusi vya Corona. Kuwa makini katika kuzingatia msharti yafwatayo:

-Nenda ukapimwe mara moja. Unaweza ukapokea kipimo kwa sehemu za matibabu, hospitali au vituo maalum vya kupima. Orodha ya sehemu ambapo unaweza pimwa inaweza patikana kwa www.bag.ad-min.ch/testing#197439718. Kupimwa ni bila malipo.

-Keti nyumbani baada na kabla ya kupimwa. Susia kukutana na watu wengine hadi utakapo pokea matokeo yako ya kupimwa. Maelekezo yanaweza patikana kwa www.bag.ad-min.ch/migration-covid-en.

-**Cha kufanya iwapo matokeo ni sahihi**; Fwata masharti ya kujitenga. Utayapata kwa www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

-**Iwapo matokeo ni hasi**: Keti nyumbani hadi pale ambapo hutaonyesha dalili kwa muda wa masaa 24, isipokuwa uko katika karantini.

Ili kutambua virusi vingi vya Corona iwezekanavyo, watu ambao hawana dalili pia wanapimwa. Hili linaweza fanyika katika harakati ya kupimwa kwa mara kwa mara au kazini au katika taasisi. Kupimwa huku ni kwa kujitolea na ni bila malipo. Iwapo una fursa ya

kujumuika katika kupimwa mara kwa mara tungependekeza wewe kufanya hivo ili kujilinda wewe na wengine.

Seite 3

Covid 19: Ujumbe katika lugha ya idadi ya wahamiaji

Unaweza pia ukajifanyia kipimo mwenyewe cha bure, kwa mfano kabla ya kutembea hospitalini au kuwatemeblea wazazi wakuu. unaweza pata kipimo binafsi cha bure katika famasia (vipimo 5 kila siku 30)

Ulizia pale ambapo umepokea kipimo cha kufanya baada ya kupokea matokeo yako au tafuta katika tovuti www.bag.ad-min.ch/testing#242157159.

Huna uhakika kama upate kupimwa virusi vya corona au jinsi ya kufanya hivo? Mchoro wa ”mchakato wa kupimwa“testing procedures” ” inakuonyesha cha kufanya. Kipimo kinaweza kuwa na maana iwapo uko na dalali lakini pia kama huna.

5.Kujitenga na karantini

- Picture Kujitenga na karantini kunazuia kusambaa kwa virusi vipya vya Corona. Mtu ambaye ana maambukizi ya virusi vya Corona au ambaye anashukiwa kuwa na maambukizi anapaswa kuketi nyumbani na asitangamane na watu wengine. Hii inamaanisha maambukizi mapya yanaweza kwepwa. Masharti ni yafwatayo:

Kujitenga: watu ambao wanapokea matokeo sahihi ya maambukizi ya virusi vipya vya Corona lazima waende kujitenga. Muda wa kujitenga unaeza isha pale ambapo siku kumi zimepita kutoka dalili za kwanza za maambukizi zilipotokea **na** mtu aliyehusika hajaonyesha dalili za ugonjwa kwa masaa 48.

Karantini: Watu ambao wana uwezekano wa kuwa wameambukizwa virusi vipya vya Corona lazima waende karantini kwa siku kumi. Hali hii inatumika katika kesi zifuatazo:

-kufwatia utangamano wa karibu na mtu ambaye amepatikana sahihi na vizuri vipya vya Corona.

-Kufuatia kukaa katika nchi au sehemu ambayo ina hatari kubwa ya maambukizi.

Mahitaji ya muda mfupi wa karantini

Muda wa karantini unawezapunguzwa hadi siku saba iwapo imeidhinishwa na mamlaka ya Kantoni. Hili chini ya hali kwamba umeweza kuwasilisha matokeo hasi ya kupimwa. Kipimo ni cha bila malipo**.**Waliopona na wale walio pokea chanjo kamili hawaendi katika karantini.Kwa hili lazima kuwe na uhakikisho wa maandishi wa chanjo au wa maambukizi ya vizuri vya corona kwa miezi 12 au 6 iliyopita.

Ujumbe Zaidi kuhusu kujitenga na karantini unaweza patikana kwa"masharti ya kujitenga" na "masharti ya karantini katika www.bag.ad-min.ch/migration-covid-en.

Video ya maelezo kuhusu kujitenga kwa Kijerumani, Kifaransa, Kiitaliano na Kingereza inaweza patikana www.foph-coronavirus.ch/downloads#isolation .video hiyo imetafsiriwa na TV ya Diapora katika lugha 16 na inapatikana kwa www.migesplus.ch/en/publications/are-u-sick-at-home-with-coronavirus.

6.Kuwatafuta waliotangamana

Picture Mtu akipatikana na matokeo sahihi ya virusi vya corona, kufuatilia aliotangamana nao kunaanzishwa na maamlaka yanayohusika ya Kantoni :

Seite 4

Covid 19: Ujumbe katika lugha ya idadi ya wahamiaji

-Maamlaka ya Kantoni hufanya kazi na waathiriwa i.e. watu wenye matokeo sahihi, kujaribu kuwatambua wale watu wote amabo wanaweza kuwa walitangamana kwa karibu - katika siku mbili kabla ya kujitokeza kwa dalili hadi kujitenga kulipoanza.

-Maamlaka huwaarifu watu waliohusika kuhusu uwezekano wa maambukizi na cha kufanya kifwatacho.

-Hawa watu waliotangamana watapaswa kuenda karantini kwa siku kumi kufuatia kutangamana na walioathirika hata kama hawana dalili.

-Iwapo hakuna dalili zitapatikana katika siku hizi kumi, maamlaka yataondoa karantini.

-Iwapo mtu aliyetangamana tayari anazo dalili za ugonjwa au dalili hizo zimejitokeza wakati wa karantini, lazima apimwe na kuenda kujitenga mara moja.

Video ya maelezo kuhusu kuwatafuta waliotangamana kwa Kijerumani, Kifaransa, Kiitaliano ,Kiromana, Kingereza, Kialbaniani, Kisarbia, Kireno na Kihispania inaweza patikana kwa www.foph-coronavirus.ch/downloads#tracing

Kuna uwezekano kwamba maamlaka ya Kantoni watawasiliana nawe mara moja. **Kwa hivyo ni muhimu kwamba, iwapo inahitajika, uende katika kujitenga au karantini kibinafsi.** Na iwapo umepatikana na virus vya Covid-19, ni muhimu kwamba uwaarifu watu uliotangamana nao kwa karibu mwenyewe.

7.Kuingia Uswizi

Unapoingia Uswizi kutoka nchi au sehemu yenye hatari Zaidi ya maambukizi, lazima ufanye yafuatayo:
-Kabla ya kuingia Uswisi: jaza fomu ya wasafiri wanaoingia katika swissplf.admin.ch/home
-Kabla ya kuinia Uswizi: Fanya pimo la virusi vya Corona na uwasilishe matokeo yako hasi unapoingia Uswisi?.
-Baada ya kuingia Uswisi: Ingia karantini kwa mda wa siku kumi. Watu ambao hawazingatii masharti ya karantini wanakumbana na faini nzito(hadi CHF 10,000).Muda wa karantini unaweza fupishwa baada ya siku ya saba chini ya msharti Flani. Ujumbe kuhusu haya unapatikana katika sehemu ya 5.
-Baada ya kuingia Uswizi: Ripoti kuingia kwako kwa maamlaka yanayohusika ya Kantoni ndani ya siku mbili(www.bag.admin.ch/entry#-1675462321).Fuata maagizo yaliyotolewa na maamlaka haya.

inayosasishwa mara kwa mara ya nchi au sehemu zenye hatari kubwa za maambukizi inawezapatikana kwa:
www.covid19.admin.ch/en/international/quarantine?mapzoom=world

Ukiingia Uswizi kwa ndege kutoka nchi ambayo haichukuliwi kuwa nchi ya hatari, lazima pia uwasilishe matokeo hasi. Hii itaangaliwa kabla kuabiri ndege.

Ukiingia Uswizi kwa ndege, meli, basi au gari la moshi, lazima unakili anwani yako ya mawasiliano kabla ya kuingia Uswizi kwa fomu ya elektroniki ya wasafiri wanaoingia. Utapata fomu kwa swissplf.admin.ch/home

Kwa heshima ya masharti ya kuingia Uswizi, kuna tofauti na vifungu vya kina ambavyo havijaorodheshwa katika cheti cha ujumbe. Habari yote inaweza patikana kwenye tovuti ya: www.bag.admin.ch/entry

8.Watu walio katika hatari Zaidi

Kwa watu wengine maambukizi ya virusi vya Corona ni hatari. Wanaweza wakawa wagonjwa sana au wafe. Watu wafuatao wanachukuliwa kuwa katika hatari kubwa:

Seite 5

Covid 19: Ujumbe katika lugha ya idadi ya wahamiaji

-**Watu wazee:** Hatari ya maambukizi ya virusi vipya vya Corona inaongezeka na umri. Kuanzia umri wa 50, kiwango cha kulazwa hospitali kinaongezeka. Hali zilizopo awali vivyo hivyo huongeza hatari.

- **Wanawake wajawazito**.

-**Watu wazima wenye Trisomy 21**

- Watu wazima wenye hali zifwatazo za kiafya:

-Hali ya shinikizo la damu.

-Ugonjwa wa moyo

-Ugonjwa wa kisukari

-Magonjwa sugu ya kupumua.

- Hali na tiba ambazo zinadhohofisha mfumo wa kinga mwilini

-Kansa

-Unene kupita kiasi(na BMI ya 35 na zaidi)

-Magonjwa sugu ya figo

-Cirrhosis ya ini

Iwapo wewe ni mmoja wa watu hawa na una dalili za Covid 19(tazama sehemu ya 2), **piga simu kwa daktari wako ama hospitali na upate kupimwa mara moja. Hata wakati wa wikendi.** Eleza dalili zako na useme kwamba wewe ni moja wapo wanaochukuliwa kuwa katika hatari kubwa ya maambukizi.

9.Chanjo

Uswizi, unaweza ukapewa chanjo dhidi ya Covid-19.Swissmedice, na wakala wa Uswisi kwa bidhaa za matibabu imechunguza kwa karibu na kuidhinisha chanjo dhidi ya Covid-19. Ziko salama na zenye ufanisi.

Hata hivyo kunaweza kuwa na madhara na chanjo yoyote. Hata hivyo, kulingana na ujuzi wa sasa, hatari ya madhara makubwa kufwatia chanjo dhidi ya Covid-19 ni kiwango cha chini kushinda hatari ya kuwa mgonjwa sana baada ya kuathirika na virusi vya Corona.

Chanjo ya wanawake wajawazito (isipokuwa katika kesi flani) na vile vile watoto chini ya miaka 12 haijapangwa bado kwa vile hakuna masomo kuhusu hatari zake.

Kantoni zina jukumu la chanjo. Ujumbe kuhusu wakati na pale ambapo unaweza pata chanjo na jinsi unaweza sajiliwa? zinaweza patikana katika maamlaka ya Kantoni yako.(www.foph-coronavirus.ch/cantons) Nambari ya simu ya nchi ya chanjo ya virusi vya Covid-19(+41583788892, kila siku kuanzia 6 asubuhi hadi 11 adhuhuri). Pia inapeana habari kuhusu ni maamlaka yapi yenye jukumu katika Kantoni yako. Unweza pia ukamsihi dakatari wako au mtu unayemuamini kukusajili kwa minajili ya chanjo.

Chanjo ya virusi vya Covid-19 ni ya hiari na ya bila malipo kwa watu wote wanaoishi Uswizi.

Ujumbe Zaidi kuhusu chanjo unaweza patikana katika cheti cha ukweli kwa: www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

Video ya maelezo kutoka Diaspora TV kwa lugha 15 ya mada ya chanjo inaweza patikana katika; www.mingesplus.ch/en/publications/information-about-covid-19-vaccination-in-switzerland.

Seite 6

Covid 19: Ujumbe katika lugha ya idadi ya wahamiaji

10.cheti cha COVID

Cheti cha COVID kina nakili chanjo yako ya COVID-19, kupona kutokana na ugonjwa huo au matokeo hasi ya kupimwa.Unawezapokea cheti cha COVID kwa karatasi au kama kodi ya QR. Kwa hili pakua programu ya cheti cha COVID.

Iwapo umepokea chanjo Uswizi,utapokea cheti chako kutoka kwa kantoni kama PDF au papo hapo mahali ambapo umepokea chanjo.Ukipatikana na matokeo hasi ya virusi vya

Corona ,cheti kitatumwa kwako moja kwa moja mahali ambapo ulipimwa,kwa barua pepe au kwa cheti cha COVID app.

Ulipokea chanjo kabla ya Julai 2021, au umepona kutokana na virusi vya corona na unataka kutuma ombi la cheti cha COVID?Pata ujumbe zaidi katika tovuti yako ya Kantoni.

11.Pata usaidizi

Mingesplus.ch web platform: Jukwaa hili linatoa ujumbe mwingi kuhusu Covid-19. Ujumbe umetafsiriwa kwa lugha kadhaa. www.mingesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

Watafsiri: Kutoka mwanzo, ulizia kwa mtafsiri iwapo huwezi wasiliana hospitalini. Huduma za utafsiri pia ziko kupitia kwa simu. Watafsiri wa wataalam wakihusishwa, huhitajiki kuja na familia yako kutafsiri, inamaanisha wamelindwa kutokana na maambukizi .Katika tukio la hatua za matibabu, una haki ya kuelewa na kueleweka.

Nambari za simu muhimu na anwani za barua pepe

-Ukihisi kutishika nyumbani, unaweza pata mawaidha ya kisiri na ulinzi kwa: www.opferhilfe-shweiz.ch(Kijerumani)/ ww.aide-aux-victimes.ch (Kifaransa/)www.aittoalle-victtime.ch (Kitaliano). Kwa dharura pigia polisi kwa 117.

-Gari la huduma la wagonjwa linaweza patikana kwa kupiga 144. Huduma hii inapatikana wakati wote kote Uswisi? kwa dharura za kiafya.

-laini ya ujumbe kuhusu virusi vipya vya Corona: Kwa kupiga simu kwa 058 463 00 00,unaweza pata majibu ya maswali kuhusu virusi vipya vya Corona.

-Iwapo huna daktari wa familia(GP): Unaweza piga simu kwa 0844 844 911 kila siku kutwa na usiku kucha.

12.Ujumbe Zaidi

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (Kijerumani, Kifaransa, Kiitaliano, Kingereza)

www.foph-coronavirus.ch