

Jarida la Maandalizi ya Afya ya Umma

Msimu wa vuli wa 2022: COVID-19 na homa

Oktoba 2022

Jarida hili linapatikana katika Kiamhari, Kiarabu, Kifaransa, Kikrioli cha Haiti, Kiindonesia, Khmer, Kireno, Kirusi, Kichina Kilichorahisishwa, Kihispania, Kiswahili na Kivietinamu kwa <https://bit.ly/CRPNnewsletter>.

Ili kuomba nakala zilizochapishwa bila malipo, tembelea: <https://bit.ly/PHPMaterials> au utume ujumbe kwa 215-429-3016.

Chanjo ya Homa

Chanjo ya homa husasishwa kila mwaka ili kujikinga dhidi ya virusi au aina za homa inayotarajiwa kuwa ya kawaida au hatari zaidi.

Chanjo ya COVID-19

Virusi vya COVID-19 vinapobadilika, dosi za nyongeza hutengenezwa ili kulinda dhidi ya virusi vipya au aina za COVID-19.

Ili kuongeza kinga yako, ni muhimu kupata chanjo ya kila mwaka ya homa na ya nyongeza ya COVID-19. Hii inakulinda dhidi ya aina mpya zaidi zinazoambukiza za virusi. Ndiyo, unaweza kupata chanjo zote mbili kwa wakati mmoja.

<https://bit.ly/FluPHL>

<https://bit.ly/COVIDvaxPHL>

Piga simu kwa 215-685-5488, Bonyeza 3 kwa tafsiri katika lugha yako, bonyeza 2 kwa Kihispania. Piga simu kwa 711 kwa usaidizi wa TRS/TTY.

Maswali Yanayoulizwa Mara kwa Mara



Kwa nini virusi hubadilika?

- Virusi huhitaji kutengeneza virusi vingine ili viendeele kuishi.
- Wakati mwingine virusi hivyo vina mabadiliko madogo au mabadiliko ambayo hufanya virusi kuwa mbaya zaidi au kwa kiasi.

Je, chanjo ya homa au ya COVID-19 itanifanya niwe mgonjwa?



- Hapana, ikiwa utagonjeka mara tu baada ya kupata chanjo, kuna uwezekano ni kwa sababu:
 - 1) unapata madhara ya kawaida ya chanjo AU
 - 2) uliwekwa wazi kwa virusi kabla ya kupata chanjo.

Kwa nini baadhi ya watu hugonjeka baada ya kupata chanjo kamili?

- Hakuna chanjo yenye ufanisi wa 100%, unaweza kupata chanjo na bado ugonjeke.
- Hata hivyo, kupata chanjo kunapunguza uwezekano wa kupata homa au COVID-19 na kuna uwezekano mdogo wa kupelekwa hospitalini au kufa, ikiwa utagonjeka.

COVID-19 na homa

Homa na COVID-19 ni virusi vya upumuaji vinavyoathiri mapafu na upumuaji wako. Zote huenea kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine kwa njia zinazofanana na husababisha dalili zinazofanana.

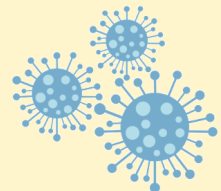
	Homa	COVID-19
Sababu	Inatarajiwa kwamba virusi vyote vitabadilika au kubadilika kwa muda.	
	<ul style="list-style-type: none">Kuna aina mbili kuu za virusi vya homa: homa A na homa B.Inatarajiwa kwamba aina tofauti au aina za homa A na homa B ni ya kawaida kila mwaka.	<ul style="list-style-type: none">COVID-19 inasababishwa na coronavirus ya 2019, ambayo pia inajulikana kama SARS-CoV-2.Inatarajiwa kwamba virusi au aina tofauti za COVID-19 zitakua kadiri virusi vinavyobadilika baada ya muda.
	Kuna uwezekano kwamba baada ya muda COVID-19 itakuwa virusi vya msimu, sawa na homa.	
Jinsi virusi hivi huenea	<ul style="list-style-type: none">Matone ni vipande vidogo sana vya virusi, au chembe za virusi. Matone hukaa hewani wakati mtu anapumua nje, na mtu mwingine anaweza kuyapumua ndani na kuambukizwa.	
	 <ul style="list-style-type: none">Watu hugusa kitu chenye virusi juu yake, na kisha kupata virusi kwa kugusa uso wao. <ul style="list-style-type: none">Watu walioambukizwa COVID-19 au homa wanawezakosa kuwa wagonjwa kwa siku kadhaa. Wakati huo wanaweza kueneza ugonjwa huo kwa wengine kabla ya kujua kuwa wao ni wagonjwa.	

Je, tunahangaikia nani?

Baadhi ya watu wana uwezekano mkubwa wa kuugua sana iwapo watapata COVID-19 au homa:

- Watu wazima wenye umri wa miaka 65 na zaidi
- Watoto wachanga na watoto wadogo
- Watu wenye hali fulani za kiafya
- Watu ambao ni wajawazito

Kumbuka, watu wenye afya nzuri wa umri wowote wanaweza kuugua sana kutokana na COVID-19, walazwe hospitalini na wakati mwingine wafe kutokana na matatizo ya virusi vya COVID-19.




Afya ya Akili na Ustawi

Je, unahitaji usaidizi kuhusu tatizo la afya ya akili? Piga simu kwa 215-685-6440
Kwa Huduma za Afya ya Akili na Uraibu, piga simu kwa 888-545-2600
Imefunguliwa saa 24/7, Utafsiri unapatikana

Uchunguzi wa afya ya kitabia bila malipo mtandaoni na nyenzo katika HealthyMindsPhilly.org

Tafadhali fikia.

	Homa	COVID-19
Kuzuia Ugonjwa	<p>Katika hali nyingi, chanjo zinaweza kuzuia kupata ugonjwa mbaya na kifo kutokana na COVID-19 au homa.</p> <p>Ili kujikinga na COVID-19, homa au virusi vingine vya kupumua:</p> <ul style="list-style-type: none">• Vaa barakoa ndani ya maeneo ya umma yenye watu wengi.<ul style="list-style-type: none">• Barakoa BILA MALIPO https://bit.ly/FreeN95s• Nawa mikono yako mara kwa mara na kwa angalau sekunde 20. Tumia sanitaiza ya mikono ikiwa hakuna sabuni na maji.• Piga chafya au kohoa kwenye kiwiko chako kisha safisha mikono yako.• Kaa nyumbani ikiwa wewe ni mgonjwa.	
Dalili	<p>Homa na COVID-19 haziwezi kuwa na dalili, dalili zisizo kali au kali au zinaweza kusababisha kifo.</p> <p>Dalili za COVID-19 na homa ni sawa na zinaweza kujumuisha:</p> <ul style="list-style-type: none">• Homa au baridi• Kikohozi au maumivu ya koo• Ugumu wa kupumua• Uchovu, maumivu ya misuli au maumivu ya mwili• Kutokwa na makamasi au kufungana mapua• Maumivu ya kichwa Kutapika au kuhara• Mabadiliko ya au kupoteza ladha au harufu<ul style="list-style-type: none">◊ Hili ni jambo la mara kwa mara kwa COVID-19. 	
Kupimwa	<p>Huwezi kujua kama una homa au COVID-19 kutokana na dalili tu. Upimaji unahitajika ili kujua kama mtu ana homa, COVID-19 au pengine, zote mbili.</p> <ul style="list-style-type: none">• Pata vipimo vya COVID-19 BILA MALIPO, hata kama huna bima katika: https://bit.ly/PHLTestingSites• Kampuni za bima ya afya zinatakiwa kufidia vipimo 8 vya nyumbani kwa mwezi: https://go.cms.gov/3Lqo0Yk	

	Homa	COVID-19
Jambo la kufanya ikiwa unajihisi mgonjwa	<p>Fanya kipimo cha haraka cha COVID-19:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ikiwa ni chanya: Kaa nyumbani kwa siku 5 na ujitenge au ukae mbali na watu wengine nyumbani kwako. Ikiwa ni hasi: Kaa nyumbani kwa angalau saa 24 baada ya homa yako kuisha, isipokuwa umeenda kupata huduma za matibabu au mahitaji. <p>Watu wengi wanaweza kujitibu nyumbani:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pumzika—Upe mwili wako nafasi ya kupigana na maambukizi. Kunywa Maji—Kunywa maji mengi, juisi, chai na supu. Epuka vinywaji vyenye sukari. Matibabu—Dawa za kaunta zinaweza kusaidia kwa baadhi ya dalili. 	
Wasiliana na mhudumu wa afya	<p>Ikiwa uko katika hatari ya matatizo.</p> <p>Ikiwa una maswali kuhusu dalili zako au ukitaka kujua kama unastahiki dawa za kuzuia virusi.</p>	
Tafuta mtoa huduma unayependa na kumwamini	<p>Ni muhimu kuwa na mtoa huduma wa msingi unayemwamini ili ajibu maswali yako na kukusaidia kuwa na afya njema.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ni SAWA kujaribu zaidi ya mmoja, ili kupata unayependa. <p>Tumia Kitafuta Huduma ya Msingi: www.phila.gov/primary-care ili kupata matibabu ya bure au ya gharama nafuu.</p> <ul style="list-style-type: none"> Tafuta kulingana na lugha, eneo, taaluma na zaidi. 	

Taarifa Zaidi

COVID-19: www.phila.gov/COVID; Homa: <https://bit.ly/FluPHL>

Kwa tafsiri, piga simu kwa Kituo cha Simu cha PDPH kwa [215 685-5488](tel:2156855488). Bonyeza 3 kwa lugha yako, bonyeza 2 kwa Kihispania na upige 711 kwa usaidizi wa TRS/TTY.

Tuendeleo kuwasiliana!

Tembelea tovuti yetu kwa <https://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach>

Ili upate nakala zilizochapishwa za jarida hili, maswali, au matatizo na tafsiri hii, tutumie barua pepe kwa PublicHealthPreparedness@phila.gov au utume ujumbe kwa [\(215\) 429-3016](tel:2154293016). **Tungependa kusikia kutoka kwako!**

Jisajili kwa **Mtandao wa Washirika wa Majibu ya Jumuiya** katika <http://bit.ly/phlcommunityresponse> ili kupata taarifa muhimu za afya ya umma za kupitisha kwa familia, marafiki, na majirani. **Kuwa salama!**

