

Aina za kawaida za
virusi vya kupumua ni
pamoja na:

RSV

COVID-19

Homa

Dalili za Virusi vya Kupumua



Maumivu ya kichwa



Joto



Uchovu



Kikohozi



Baridi

Raslimali

Pata Taarifa Zaidi Kuhusu Chanjo

- phila.gov/flu-shot
- bit.ly/COVIDvaxPHL
- cdc.gov/rsv

Tafuta Mtoa Huduma za Afya

www.phila.gov/primary-care

Uliza Idara ya Afya

215-685-5488 (inafunguliwa Jumatatu -
Ijumaa 8:30 asubuhi - 5:00 jioni)

Ili kupata huduma ya ukalimani, bonyeza
2 kwa Kihispania; bonyeza 3 kwa
ukalimani katika lugha yako.

Piga simu kwa 711 ili upate usaidizi wa
TRS/TTY.

MWONGOZO

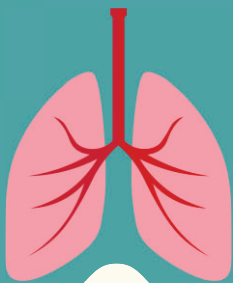
WA MSIMU

WA

VIRUSI
VYA KUPUMUA



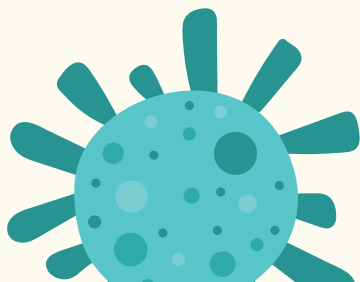
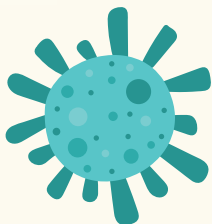
Virusi vya Kupumua ni nini?



Virusi vya kupumua ni aina ya virusi vinavyoambukiza mfumo wako wa kupumua (pua, koo, mapafu, na njia za hewa).

Virusi kupumua vinaweza kutuathiri sote, lakini watu ambao wana uwezekano mkubwa kuwa wagonjwa **sana** ni:

- watu wazee
- watoto wachanga na watoto
- watu wenye ulemavu
- watu wajawazito
- watu wenye hali fulani za kiafya
- watu walio na kinga dhaifu



Zuia Kuenea



Pata chanjo

Nawa Mikono



**Kaa Nyumbani ili Kuzuia
Maambukizi Kusambaa**

Tumia Dawa Inavyohitajika

Boresha Mzunguko wa Hewa

Ikiwa unahisi ukiwa mgonjwa, kaa nyumbani na mbali na wengine kwa saa 24 hadi **MAMBO HAYA MAWILI**:

- Dalili zako zinapoanza kupungua
- Hauna joto (bila kutumia dawa)

Kisha chukua tahadhari za ziada kwa siku 5 zijazo.

Ikiwa una maswali, wasiliana na mtoa huduma wako wa afya.

Mikakati ya Ziada Ya Kuzuia

Vaa Barakoa

Fanya Kipimo



Tumia mikakati ya ziada wakati:

- Watu wengi katika jamii yako ni wagonjwa.
- Wewe, au watu walio karibu nawe, walikumbana na hali inayoweza kuwafanya kuwa wagonjwa hivi karibuni, ni wagonjwa, au wanapona.
- Wewe, au wale walio karibu nawe, wana uwezekano mkubwa wa kuwa wagonjwa sana.