

Virusi vya korona – habari za hivi sasa kutoka huduma za afya

24.3.2020

Kama itawezekana, jaza dodoso la virusi vya korona mtandaoni

<https://www.omaolo.fi/palvelut/oirearviot/649> (kwa Kifini). Utaelezwa ufuatae utaratibu gani kulingana na dalili ulizo nazo.

Dalili za waliopata ugonjwa huu ni:

- homa
- kikohozi
- maumivu ya koo
- pumzi kubana
- maumivu ya misuli
- maumivu ya kichwa

Virusi vinaambukizwa kutoka kwa binadamu mmoja kwenda mwingine zaidi kwa njia ya kugusa au kupitia matone madogodogo watu wakiwa karibu karibu. Muda wa kuatamia, yaani muda unaopita baada ya kupata maambukizi hadi kuanza kupata dalili, imekadiriwa kuwa siku 2-12, kwa wastani ni siku 4-5.

Kama huna dalili kali – ubaki nyumbani

Kama utapata mchochota wa mfumo wa upumuaji, usipokuwa miongoni mwa watu wenye hatari kubwa (kwa mfano kama huna ugonjwa sugu wa kuathiri mfumo wa kinga mwilini), hakuna haja ya kuwasiliana na kituo cha afya. Kwa watu wengi ugonjwa wa virusi hutibika kulingana na dalili.

Dalili hizo zinaweza kutulizwa kwa kupumzika ya kutosha, kutumia madawa ya kushusha homa na kunywa maji mengi. Utaweza kuwasiliana na kituo cha afya, kama utashindwa kujimudu kwa kutumia maelekezo ya matibabu ya nyumbani.

Kama una dalili zinazohitaji matibabu

Dalili za mchochota wa mifereji ya mfumo wa upumuaji ambazo zinahitaji kutibiwa na kukadiriwa na daktari ni:

- hali ya afya kushuka kwa ujumla
- homa ya muda mrefu
- pumzi kubana

Kama utashindwa kujimudu na matibabu ya nyumbani. Piga simu ya korona ya Karviainen:

simu 044 722 3222 (siku za kazi saa 2-10, kwa Kizungu 8-16)

simu 044 731 9157 (siku za kazi saa 2-10, kwa Kizungu 8-16)

simu 044 720 8195 (siku za kazi saa 2-10, kwa Kizungu 8-16)

au huduma ya vituo vya afya ya kuomba kupigiwa kati ya saa 2-16 (kwa Kizungu 8-16) (Nummela, simu **09 4258 2400** na Karkkila **09 4258 2200**).

Tafadhali usifike kwenye kituo cha afya bila kupangiwa muda, kama una dalili za mchochota wa mfumo wa upumuaji.

Wakati mwingine piga simu ya huduma za dharura, simu **116 117**. Katika hali ya dharura piga **112**.

Ushauri kwa wale waliozidi miaka 70

Namba ya Karviainen ya kutoa ushauri kwa wale waliozidi miaka 70: simu 09 4258 2945 siku za kazi saa 3-9 (kwa Kizungu 9-15). Maelekezo ya kupangilia mambo ya kila siku yatapatikana kupitia namba ya kutoa ushauri. Tafuta mawasiliano, kama utapata matatizo ya kwenda kununua vyakula au kwenda duka la dawa, au kama utahitaji kupatiwa ushauri mwingine, usiohusika na mambo ya afya, kwa kuhakikisha maisha ya kila siku yaende sawa, katika hali hii tofauti iliyosababishwa na maambukizi ya virusi vya korona. Watu waliozidi miaka 70 wako miongoni mwa makundi ya watu wenye hatari kubwa, na wanastahili kubaki kwenye mazingira yafananayo na karantini hadi tarehe 13.4.2020.

Wote hawatachukuliwa vipimo vya korona

Kama kuna mashaka ya kuambukizwa, wagonjwa watakaopimwa zaidi, ni wale ambao wako hospitalini kwenye huduma za dharura na wanaoshukiwa kuwa na homa ya mapafu, isiyojulikana imesababishwa na nini. Pia wanaopimwa ni wafanyakazi wa huduma za afya, wanaofanya kazi kwenye huduma za dharura.

Watu wote, ambao wana mchochota wa mfumo wa upumuaji na pengine maambukizi ya virusi vya korona, wanapaswa kubaki nyumbani angalau wiki moja baada ya kuanza kupata dalili. Kama dalili zitaendelea kwa muda mrefu zaidi, wanapaswa kubaki nyumbani hadi dalili zitakapopotea, na baada ya dalili kupotea wabaki nyumbani tena kwa siku moja.

Nafasi za kukutana na wauuguzi kwa matibabu yasiyohitajika haraka ziko chache, kukutana na daktari itawezekana ikihitajika. Kwenye vituo vyote viwili vya afya, wagonjwa wenye mchochota wa mfumo wa upumuaji wanatengwa, kwa hiyo ni salama kufika kwenye kituo cha afya kama umepangiwa muda. Tumefanikiwa kupokea vizuri simu za watu ambao wametupigia, ukumbuke tu kusubiri zamu yako. Bado ni marufuku kwa wageni kutembelea wadini.

Wanaorudi kutoka nchi za nje

Watu wanaorudi kutoka nchi za nje, wanastahili kubaki kwenye mazingira yafananayo na karantini kwa muda wa wiki mbili. Wakilishi wa huduma za afya wanaweza kuandika mathibitisho ya kutokuwepo kutokana na ugonjwa tu.

Ujikinge na uwakinge ndugu na jamaa

Kila mmoja kwa vitendo vyake anaweza kuchelewesha virusi vya korona kusambaa. Kupunguza ushirikiano na watu ni muhimu kwa sasa hivi, hata kwa watu wenye afya nzuri. Hivyo

tutachelewesha maambukizi kusambaa. Epukana na misongamano ya watu na ukae mbali na watu wengine kwa umbali wa angalau mita moja.

Ni muhimu kuwasiliana na ndugu na jamaa, kwa sababu hii hali isiyo ya kawaida inaweza kutia wasiwasi. Lakini epukana na kuwatembelea watu. Uwapigie simu marafiki na ndugu, kwa kujulia hali zao na kupashana habari.