

JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA



WIZARA YA AFYA, MAENDELEO YA JAMII, JINSIA, WAZEE NA WATOTO

**Mwongozo kwa Watu Wenye Magonjwa ya Muda mrefu na Wanaoishi katika
Mazingira Hatarishi katika Kipindi cha Mlipuko wa Ugonjwa wa Corona
(COVID-19)**

Toleo la Kwanza Tarehe 26 Mei, 2020

1.0 Utangulizi

Mwongozo huu unalenga katika kuhakikisha familia, jamii na Mamlaka za Serikali za Mitaa wanachukua hatua katika kulinda makundi haya dhidi ya maambukizi ya virusi hivyo.

Mwongozo huu umeangalia sehemu kuu kama ifuatavyo:-

- 1.1. Watu wenye hali hatarishi ambazo wakipata ugonjwa huu wana uwezekano wa kupata athari zaidi:-
- Watu wenye umri zaidi ya miaka 60;
 - Watu wenye magonjwa sugu na afya hatarishi kama vile:-
 - Kisukari (Diabetes);
 - Kiharusi;
 - Moyo;
 - Upungufu wa kinga mwilini;
 - Shinikizo la Damu (Hypertension);
 - Unene unaozidi kiasi;
 - Asthma na Kifua kikuu;

A

- Saratani;
- Watu wenye Ulemavu;
- Watu wanaoishi mazingira hatarishi na wenye uhitaji maalum;
- Akina mama wajawazito;
- Wenye magonjwa ya figo na wako kwenye mashine ya kusafisha figo au wamepandikizwa figo;
- Magonjwa yanayoathiri mfumo wa Upumuaji kama vile Pumu (Asthma) na COPD, Kifua Kikuu (Tuberculosis), Saratani na Magonjwa ya Figo

1.2. Jinsi ya Kuwakinga;

- Kuepuka Misongamano
- Kusitisha safari zisizokua za lazima
- Kutumia Barakoa
- Kutumia maji tiririka na sabuni
- Kutumia vitakasa mikono

Watu walio katika makundi haya wanapaswa kufahamu kuwa kutokana na hali zao wako katika hatari zaidi ya kupata maambukizi ya virusi vya Corona na kuugua ugonjwa wa COVID-19. Mwongozo huu utasaidia kuwakinga na kuwasaidia watu walio katika makundi yaliyotajwa hapo juu dhidi ya virusi vya Corona (COVID-19).

1.3. Mwongozo unalenga kuimarisha maeneo yafuatayo;

1. Kuongeza kiasi cha dawa ili kupunguza safari za mara kwa mara kufuata dawa katika vituo, mfano watu wanaoishi na Virusi vya Ukimwi, Sukari na matatizo ya Moyo;
2. Kuchukua kila hatua kuwakinga na COVID-19 watu wenye magonjwa sugu na wanaoishi katika mazingira magumu;
3. Utambuzi wa watu walio katika mazingira hatarishi, watu wenye mahitaji maalumu na watu ambao hali zao ziko hatarini zaidi kuathiriwa kutokana na COVID-19
4. Kuimarisha huduma za uchunguzi wa familia na kuwaunganisha na huduma za matibabu;
5. Kuimarisha mifumo ya utoaji wa huduma ikiwemo watu wa kuaminika kwa ajili ya malezi ya watoto
6. Kubainisha taratibu za kuzingatwa na vituo vya kulelea watoto na makazi ya wazee na wasiojiweza
7. Utaratibu wa utoaji huduma za matibabu, dawa na ushauri wa Afya

2.0 Mambo ya kuzingatia

- 2.1 Kwa kuzingatia uhusiano uliopo kati ya hali hii ya kiafya na mwenendo wa ugonjwa huu wa COVID-19; ni vema tukazingatia mwongozo ufuatao katika kuwasaidia watu wenye maradhi mengine na magonjwa ya muda mrefu kipindi hiki cha mlipuko;
- Wahusika kuzingatia matibabu yao yanayoendelea na matibabu ya magonjwa mengine yanayoweza kujitokeza kadri wanavyoshauriwa na watoa huduma za afya ili kuimarisha afya zao na hatimaye kinga ya mwili
 - Kuhakikisha upatikanaji wa dawa zinazotumika na makundi haya katika vituo vya kutolea huduma za afya
 - Ni muhimu zaidi kwa makundi haya kupunguza kabisa safari zisizo za lazima na endapo inawezekana kutotoka nje ya nyumba zao ili kupunguza uwezekano wa maambukizi kwa kutojihusisha na mikusanyiko au mchanganyiko na watu wengine katika kipindi hiki cha mlipuko.
 - Kwa wale wanaotoka nje kwa shughuli mbalimbali za kibinadamu na wanaishi na makundi tajwa, kuweka utaratibu katika familia wa kuwahudumia kwa kupunguza kukaribiana nao mara kwa mara.
 - Waajiri wana wajibu wa kuweka mazingira rafiki ya kazi kwa watu wenye magonjwa sugu katika maeneo ya kazi hasa wakati huu wa mlipuko wa ugonjwa wa COVID-19 ikiwa ni pamoja na kuwawezesha kufanya kazi katika ofisi ambazo zinaruhusu mzunguko wa hewa, kukaa katika ofisi zinazo ruhusu nafasi kati ya mtu na mtu, kuzuia safari za kiofisi zisizokua za lazima pamoja na vikao vya mara kwa mara.
 - Kuepuka uvutaji wa sigara wa moja kwa moja au kwa watu walio karibu, na tabia nyingine hatarishi zinazoweza kuchochea uwezekano wa kupunguza kinga ya mwili na kuleta dosari katika mfumo wa upumuaji.
 - Waajiri na familia kuwasaidia watu wenye umri mkubwa, maradhi mengine na magonjwa ya muda mrefu kuwa katika mazingira yanayoruhusu wao kuchukua tahadhari za kujikinga na maambukizi ya virusi vya Corona ili kupunguza uwezekano wa maambukizi kuenea kwa kufanya yafuatayo:
 - Kuweka maeneo ya kunawa mikono mara kwa mara kwa maji yanayotiririka na sabuni au kutumia vitakasa mikono kwa usahihi ili kuondoa virusi vya Corona na vimelea vingine vya maradhi
 - Familia zihakikishe kwamba kwa wazee na wagonjwa hawaachwi peke yao majumbani ili kufuatilia hali zao za lishe, matibabu na kuzingatia dawa ikiwa ni pamoja na kubaini hali zao za kiafya endapo kuna mabadiliko yoyote na kuchukua hatua stahiki ikiwa ni pamoja na kutoa taarifa na kuwapeleka kwenye vituo vya kutolea huduma za afya mara wanapoonyesha dalili za COVID-19 au afya zao kudhoofika zaidi.
 - Kuwasaidia kupata vifaa kinga hususani vikinga pua na mdomo (barakoa yaani *masks*) ili waweze kuvitumia pale wanapohisi dalili za ugonjwa huu (kuepusha maambukizi kwa wengine) au pale ambapo

mwanafamilia mwingine anahisi dalili (kupunguza uwezekano wa wao kuambukizwa).

- Pamoja na ukweli kwamba tahadhari hizi zinatakiwa kuchukuliwa na watu wote; lakini kuna umuhimu mkubwa sana kuhakikisha kuwa jamii nzima inaweka kipaumbele katika kuyasaidia makundi tajwa kuzingatia tahadhari hizi na kusaidia kuwakinga dhidi ya COVID-19 ili kupunguza athari zaidi.
- Familia na Waajiri wanakumbushwa kuzingatia miongozo inayokataa unyanyapaa wa aina yoyote ile na matendo yanayoweza kupunguza upendo na utu wa Watanzania katika wakati huu ambapo tunapambana na ugonjwa wa COVID-19.
- Kuepuka kugusa maeneo ya uso kama vile machoni, puani au mdomoni ili kuepusha uwezekano wa kupitishia virusi vya Corona ambavyo huenda vilikuwa mikononi visiingie mwilini.
- Kuhakikisha unadhifu wakati wa kukohoa au kupiga chafya kwa kuziba pua na mdomo, kutumia karatasi laini (tishu) au sehemu ya mkono uliokunjwa sehemu ya kiwiko
- Kutoa taarifa mapema pale anapojihisi kuwa na dalili za ugonjwa wa COVID-19 kupitia namba 199 au kuwahi katika kituo cha kutolea huduma za afya kilicho karibu.
- Makundi haya wanatakiwa kuchukua hatua zote za kujikinga ili kupunguza uwezekano wa kuambukizwa.

2.2 Wajibu wa Taasisi za tiba/vituo vya afya na Watumishi wa afya

- Kutoa huduma bora kwa wagonjwa husika na kuwahudumia katika vituo pasipo usumbufu;
- Kuendelea kutoa elimu na dawa kwa magonjwa yao mengine
- Wahusika kutoa taarifa mapema katika vituo vya kutolea huduma au hospitali;
- Kutoa elimu kwa watu walio katika mazingira hatarishi pindi wanapofika kupata huduma;
- Kutoa dawa za muda mrefu kuzuia mgonjwa kuhudhuria Kliniki mara kwa mara;
- Kutoa ushauri wa Kitaalamu wa namna ya kukabiliana na ugonjwa wa COVID-19
- Kuruhusu ndugu kuchukua dawa kwa ajili ya ndugu zao endapo itajitokeza haja hiyo;
- Kutoa mawasiliano kwa mgonjwa endapo atahitaji kupata ushauri wa kiafya pale ambapo si lazima kuhudhuria kliniki.

2.3 Wajibu wa Familia na mhusika;

Ni wajibu wa jamii kusaidia makundi tajwa katika mambo yafuatayo;

- Kutojikusisha katika misongamano ya watu, kutulia nyumbani na kuzingatia kunawa mikono mara kwa mara.
- Kukaa nyumbani katika mazingira safi wakati wote na kujiepusha kukutana na watu mara kwa mara

- Kuepuka kuwa karibu na mtu aliyeonyesha dalili za maambukizi ya virusi vya corona (COVID-19). Dalili hizi zinajumuisha joto kuwa juu, kukohoa mfululizo, maumivu ya mwili na mafua.
- Kujiepusha na mikusanyiko. Hii inajumuisha kutokuhudhuria sherehe na maeneo yenye kujumuisha watu wengi.
- Pale inapobidi kutembelea vituo vya afya kwa ajili ya kupata huduma zingatia kujiepusha na mikusanyiko. Ikiwezekana mwanafamilia asaidie kufuata huduma hiyo kama hana tatizo la ziada la kiafya linalohitaji kuonana na Daktari /Mtoa huduma
- Watu wote wanaofika katika familia zenye makundi haya wanapaswa kunawa mikono yao kwa kutumia maji tiririka na sabuni kwa sekunde zisizopungua 20. Ikiwezekana uwekwe utaratibu wa kumtembelea mgonjwa na endapo hakuna ulazima isitishwe.
- Kuepuka kushika macho, pua na mdomo kama hujaosha mikono kwa maji tiririka na sabuni au kitakasa mikono.
- Iwapo kuna dalili za maambukizi ya virusi vya corona kama vile kukohoa mfululizo, homa (kuanzia 37.8 °C na zaidi) na mafua, pata ushauri wa wataalamu wa afya kutumia namba 199. Fanya hivyo mara tu unapona dalili.
- Zingatia maelekezo ya wataalamu wa afya ya kukaa umbali wa mita 2 (hatua 3) kutoka mtu mmoja hadi mwingine katika familia
- Kuhakikisha uwepo wa dawa/huduma kwa mhitaji/mgonjwa.

2.4. Wajibu wa Halmashauri kwa watu wanaishi Mazingira Hatarishi

- Kutembelea familia na makundi ya watu walio katika mazingira hatarishi na kuwapatia elimu juu ya namna ya kuchukua tahadhari na kujikinga na maambukizi ya ugonjwa wa COVID - 19
- Kutoa elimu kwa jamii kusaidia watu walio katika makundi maalum kufikia huduma na vifaa vya kujikinga kama vile maji tiririka na sabuni, vitakasa mikono n.k
- Kufanya utambuzi wa watu wenye mahitaji maalum na kuwaunganisha na huduma muhimu
- Kutenga na kuhakikisha vituo vinavyolea watoto havifungwi na vinapokea watoto watakaopewa rufaa na wataalamu wa ustawi wa jamii wakiwemo watoto wanaoishi na kufanya kazi mitaani
- Kuhakikisha usambazaji wa vifaa kinga katika taasisi zinazotunza watoto na makazi ya wazee ili kuwasaidia kujikinga na maambukizi
- Kuweka mazingira rafiki ya matumizi ya vifaa vya usafi kwa ajili ya watu wenye ulemavu
- Kusaidia upatikanaji wa mahitaji ya msingi kwa familia zisizo na uwezo kwa kuwaunganisha na watoa huduma mbali mbali ndani ya jamii
- Kuwalinda watoto na kina mama dhidi ya vitendo vya unyanyasaji na ukatili



Prof Abel N. Makubi

MGANGA MKUU WA SERIKALI