TANZANIA COALITION ON DEBT AND DEVELOPMENT (TCDD)

MWONGOZO WA AZAKI WA KUPAMBANA NA VIRUSI VYA CORONA

(COVID -19) MAHALI PA KAZI

Imeandaliwa na:
Mtandao wa Madeni na Maendeleo Tanzania (TCDD)
Mtaa wa Shaurimoyo
Jengo la Mariam Tower
Ghorofa ya 7
S.L.P. 80147
Simu: +255 2866866 / 0739 502661
Dar es Salaam
Tanzania

1.0. UTANGULIZI

Mwongozo huu umeandaliwa na Mtandao wa Madeni na Maendeleo Tanzania (TCDD) kwa ajili ya AZAKI ili kuwasaidia wafanyakazi na wajumbe wa bodi wa Asasi za Kiraia namna ya kupambana au kujikinga na maambukizi ya virusi vya CORONA (COVID-19) wawapo kazini aidha ofisini au uwandani wakitekeleza miradi yao mbalimbali. Mwongozo huu umeonyesha ni jinsi gani AZAKI zinaweza kufanya endapo watagundulika kuwa wafanyakazi wao wana maambukizi au dalili za maambukizi ya CORONA. Kwa jinsi maambukizi yanavyozidi kusambaa duniani kumesababisha taharuki miongoni mwa jamii hivyo muongozo huu umelenga kuwafanya watu kuwa na utulivu kwa kipindi hiki ambapo dunia inaendelea kupambana na maambukizi ya Corona. Mwongozo huu pia umeainisha njia ambazo wafanyakazi wanaweza kuzitumua kujilinda na virusi hivyo wawapo ofisini au nje ya ofisi (field)

2.0. HIKI NI KIRUSI CHA AINA GANI?

Corona ni jamii kubwa ya virusi vinavyosababisha maradhi kwa wanyama na binadamu. Kwa binadamu, jamii kadhaa za virusi vya Corona vinafahamika kusababisha maambukizi kwenye njia ya hewa na mfumo wa upumuaji. Maradhi yaliyowahi kusababisha madhara makubwa kutokana na virusi vya Corona ni pamoja na MERS na SARS yaliyozuka mwanzoni mwa miaka ya 2000. Kirusi cha Corona kilichogundulika hivi karibuni kinasababisha ugonjwa unaofahamika kama COVID-19.

2.1. COVID-19 ni nini?

COVID-19 ni ugonjwa wa kuambukiza unaosababishwa na virusi vya Corona. Virusi hivyo vipya havikuwa vikifahamika hapo kabla na sayansi ya tiba. Na vilianzia jumbo la Wuhan nchini China mwezi Disemba mwaka 2019. Ugonjwa huu huenezwa kwa njia kuingiwa na majimaji yatokanayo kwenye

njia ya hewa wakati mtu mwenye ugonjwa huu anapokohoa au kupiga chafya na kugusa majimaji yanayotoka puani.

3.0. DALILI:

- Homa
- Kikohozi
- Kubanwa mbavu na kupumua kwa shida
- Kuumwa kichwa
- Vidonda kooni
- Mwili kuchoka
- Maumivu ya misuli

4.0. MAKUNDI YALIYO KWENYE HATARI ZAIDI NI YAPI?

Shirika la Afya Duniani (WHO) linasema wazee na watu wenye magonjwa ya kudumu kama Shinikizo la Damu, Kisukari, Matatizo ya Figo ndiyo walio kwenye hatari zaidi ya kuathika pindi wanapopatwa na virusi vya Corona. Watu wenye umri kati ya miaka 60 na kuendelea wapo kwenye hatari kubwa ya kupaata maambukizi. Kati ya asilimia 2 ya watu wenye umri wa miaka 0-18 wana idadi chache ya maambukizi mpaka sasa. Watu wa umri wa wastani na wenye afya imara wanaweza kupata virusi vya Corona na kupona bila kuhitaji matibabu. Kwa mujibu wa Wizara ya Afya, Maendeleo ya jamii, Jinsia, Wazee na Watoto Tanzania imeeleza kuwa maambukizi ya virusi vya Corona yanaweza kutokea maeneo yote yenye baridi au joto.

5.0. NAMNA YA KUAMBUKIZWA

- Kugusa pua, macho na mdomo
- Kukutana kwa ukaribu na mtu aliye na maambukizi
- Kugusa maeneoau vitu vyenye maambukizi

6.0. JINSI YA KUJIKINGA

- Safisha mikono yako mara kwa mara kwa maji tiririka, sabuni au kwa dawa ya kutakasa mikono (sanitizer)
- Epuka kusalimiana kwa kushikana mikono
- Funika mdomo na pua wakati wa kukohoa au kupiga chafya
- Epuka kugusa macho, pua na mdomo
- Epuka misongamano kama vyombo vya usafiri, maduka na maeneo yenye mgandamizo wa hewa.
- Baki nyumbani ikiwa hujisikii vizuri. iwapo una mafua makali, homa, kikohozi na kushindwa kuhema nenda hospitali kwa sababu huko wataalamu watakupatia msaada muhimu
- Nunua barakoa (mask) na kuivaa ukiwa kwenye msongamano wa watu

7.0. VIRUSI VYA CORONA VINA TIBA?

Hadi sasa hakuna tiba au chanjo dhidi ya virusi vya Corona lakini kwa sababu virusi hivyo vinaleta dalili mfano wa zile za mafua makali, mchanganyiko wa tiba unatumika kupunguza athari za virusi vya Corona.

8.0. NINAPASWA KUWA NA HOFU?

Hapana. Hupaswi kuogopa wala kuwa na hofu bali unapaswa kuchukua tahadhari. Kila mtu duniani yuko kwenye uwezekano wa kupata virusi vya Corona lakini kama tulivyokufahamisha, athari zake bado hazitishi.

9.0. NI KWELI WATU WEUSI HAWAWEZI KUPATA CORONA?

Hapana, kama ilivyo kwa watu wa rangi na jamii zote watu weusi pia wanaweza kuambukizwa virusi vya Corona kwa mfano ni wagonjwa waliogundulika hapa Tanzania wapo watu weusi raia wa Tanzania pia.

10.0. WAKINGE WENGINE DHIDI YA CORONA

- Funika mdomo na pua wakati wa kukohoa au kupiga chafya kwa kitambaa safi au sehemu ya mbele ya kiwiko cha mkono
- Hakikisha wewe, na walio karibu yako wanazingatia ustaarabu wa kuzuia pua na mdomo wakati wa kukohoa au kupiga chafya.

11.0. JINSI YA KUJILINDA NA VURUSI VYA COVID-19 MAHALA PA KAZI

- Fuata maelekezo sahihi ya afya kutoka kwa wataalamu wa afya ikiwa ni pamoja na kutoshikana mikono tafuta njia mbadala hasa wakati wa salamu
- Safisha mikono ya milango na vifaa vinavyoshikwa na wafanyakazi mara kwa mara kama kompyuta, meza, milango na vifaa vya usafiri.
- Weka maji na sabuni au vitakasa mikono (sanitizer) kwa ajili ya kunawa mikono ikiwezekana kila sememu za kuingilia ofisini
- Wakumbushe wafanyakazi wako kutogusa mdomo na macho ikiwa ni pamoja na kutumia barakoa (vifunika mdomo na pua) (mask) wakati wa kukohoa na kupiga chafya.
- Ongeza mwanga na hewa kwenye vyumba vya ofisini kwa kufungua madirisha na kurekebisha viyoyozi
- Epuka vikao na safari zisizo za lazima
- Epuka kufanya sherehe zisizo za lazima kama kumbukumbu za siku za kuzaliwa (birthday) na kupongezana ofisini.
- Epuka kabisa mikusanyiko au vikao vya watu kuanzia 100 na kuendelea
- Tumia zaidi mikutano kwa njia ya mtandao au video (video conferencing) pale inapowezekana

- Ahirisha shughuli za safari au mikutano zisizo za lazima pale inapobidi hasa inayohusisha watu wengi
- Punguza/acha kushirikiana vyakula, matunda na vimiminika baina ya wafanyakazi
- weka utaratibu wa kufanya uchunguzi (screening) kwa wafanyakazi na wageni pale inapohitajika
- Endapo kutabainika na maambukizi au dalili za maambukizi wafikishwe vituo vya afya kwa uchunguzi zaidi
- Tumia njia za kimtandao zaidi hasa wakati wa kufanya malipo pale inapobidi
- Ahirisha ratiba za safari hasa kwa wageni mbalimbali ofisini
- Kwa wafanyakazi ambao shughuli zao zinaruhusu ingefaa wafanyie kazi zao kutokea nyumbani kwao pale inapobidi
- Tenga bajeti ya dharura kwa ajili ya wafanyakazi wako

FUATA MAELEKEZO SAHIHI YA WIZARA YA AFYA JINSI YA KUJIKINGA NA MAAMBUKIZI YA CORONA. FUATILIA TAARIFA MBALIMBALI KWENYE VYOMBO VYA HABARI. ENDAPO UTAGUNDULIKA AU KUWEPO KWA MGONJWA AU MWENYE DALILI WAHI KITUO CHA AFYA KWA UCHUNGUZI ZAIDI. KWA MAELEZO ZAIDI AU KUTOA TAARIFA PIGA SIMU NAMBA 0800110124, 0800110125 AU 0800110037 BILA MALIPO