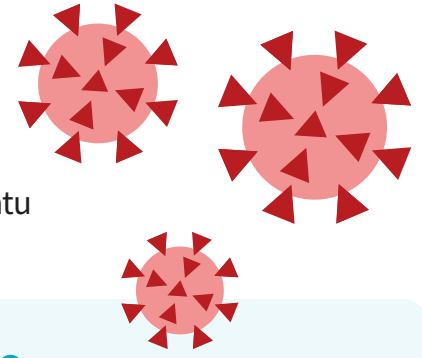


UVIKO-19 NI NINI?

UVIKO-19 ni ugonjwa wa mfumo wa kupumulia. Hii ina maana unaathiri viungo vinavyotuwezesha kupumua – mapafu, pua na mdomo. Baadhi ya watu wanaopata UVIKO-19 wanaweza kuwa na dalili kidogo au hawana kabisa.



Dalili za kawaida za UVIKO-19

Kikohozi (kipya au kinachozidi kuwa kibaya zaidi/kuongezeka kwa kikohozi cha muda mrefu).
Homa (baridi, kutokwa na jasho), kushindwa kupumua au kupumua kwa shida, kupoteza au mabadiliko ya hisia ya harufu au ladha, koo kuuma, kamasi jepesi/pua kuziba/kupiga chafya kupita kiasi, maumivu ya kichwa, kukosa nguvu kulikopitiliza/uchovu, kichefuchefu/ kuharisha/kutapika.



Ikiwa una dalili za UVIKO-19, Afya ya Umma inakuhimiza upime mara moja kwa sababu unaweza kustahiki dawa za UVIKO-19.

Kaa nyumbani hadi utakapojisikia vizuri.

UVIKO-19 unaweza kuenea kupitia:

- Kukohoa, kupiga chafya, kupumua au kuimba.
- Kuwa karibu, kama vile kugusana au kushikana mikono.
- Kugusa kitu kilicho na virusi juu yake, na halafu kugusa macho yako, pua au mdomo bila kuosha mikono.



Jinsi ya kujilinda wewe na wengine:

- Kaa nyumbani ikiwa unahisi ni mgonjwa.
- Pata chanjo yako ya UVIKO-19.
- Safisha mikono yako mara kwa mara.
- Vaa barakoa kwenye maeneo ya ndani ya umma yenye watu wengi ambapo kuweka umbali hakuwezi kudumishwa.



Ikiwa wewe au mwanafamilia anakabiliwa na dalili nyingine zinazokupa wasiwasi, piga **811** kuongea na Nesi. **Ukalimani wa lugha unapatikana katika lugha zaidi ya 125.**

Pata maelezo zaidi kwenye nshealth.ca/coronavirus