



JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA

OFISI YA RAIS



TAWALA ZA MIKOA NA SERIKALI ZA MITAA

HALMASHAURI YA WILAYA YA SIKONGE

Barua zote zitumwe kwa :

Ofisi ya Mkurugenzi Mtendaji (W),
S.L.P 70,
SIKONGE

Tel: +255 659566703 (Direct line)

Tovuti: www.sikongedc.go.tz

23.06.2021

Barua pepe: ded@sikongedc.go.tz

KUMB. NA.HWS/D.10/11/55

Taasisi za Umma/Binafsi/Wananchi Wote
SIKONGE

**YAH: KUCHUKUA TAHADHARI DHIDI YA UGONJWA WA COVID-19 NA
UWEZEKANO WA KUTOKEA KWA WIMBI LA TATU LA MAAMBUKIZI YA
UGONJWA WA COVID-19 NCHINI**

Somo tajwa hapo juu lahusika.

Halmashauri ya Wilaya ya Sikonge inapenda kuwakumbusha tena na kuwatahadharisha Wananchi wote wa Sikonge kuchukua tahadhari dhidi ya ugonjwa wa COVID-19. Tahadhari hii inatokana na hali ya mwenendo wa ugonjwa huu duniani na ongezeko la maambukizi katika nchi za Afrika zikiwemo nchi jirani zinazotuzunguka ambazo zimekumbwa na wimbi la tatu la mlipuko wa ugonjwa wa COVID-19 ambapo maambukizi yameendelea kuongezeka maradufu kuliko ilivyokuwa katika wimbi la pili. Hivyo, Halmashauri inawakumbusha Wananchi wote kutopuuza ugonjwa huu wa COVID-19.

Aidha, viashiria vya kutokea kwa wimbi la tatu la mlipuko wa ugonjwa wa COVID-19 katika nchi yetu vimeanza kuonekana. Hii ni kutokana taarifa za ufuatiliaji wa mwenendo wa ugonjwa huu zinazofanywa na Wizara na mwingiliano wa watu wetu na watu wa mataifa jirani na mengine duniani katika shughuli za kijamii na kiuchumi.

Ugonjwa huu huambukizwa kwa njia ya hewa kwa kuingiwa na majimaji yenye virusi kutoka mtu mmoja kwa njia ya kukohoa au kupiga chafya au kwa kugusa majimaji au makamasi kutoka kwa mgonjwa aliyethibitishwa kuwa na dalili za ugonjwa huo na **dalili huanza kuonekana kati ya siku moja hadi kumi na nne tangu kupata maambukizo.**

Dalili kwa Mgonjwa wa Corona zinazojitokeza mara kwa mara ni pamoja na:-

1. Homa
2. Kuchoka
3. Kikohozi
4. Kubanwa mbavu
5. Maumivu ya misuli
6. Vidonda vya koo
7. Mapafu kuathirika
8. Kupumua kwa shida na hata kifo

Ugonjwa huu hauna tiba ya moja kwa moja hivyo kama yalivyo magonjwa mengine yanayosababishwa na virusi, matibabu hufanyika kwa kuzingatia dalili zilizopo na ufuatiliaji wa karibu.

Hatua za kuchukua ili kujikinga na ugonjwa huu;

1. Kuendeleza tabia ya kunawa mikono mara kwa mara kwa maji safi tiririka na sabuni maeneo yote na iwapo maji tiririka na sabuni hakuna, basi tutumie vipukusi (sanitizer) katika maeneo yote.
2. Uvaaji wa barakoa safi na salama, ambayo umetengeneza mwenyewe au umenunua kwa watengenezaji wa ndani ya nchi yetu, waliohibitishwa na Wataalam wa Afya wa Wizara ya Afya. Aidha, wataendelea kutoa elimu juu ya uvaaji sahihi wa barakoa. Barakoa zivaliwe katika maeneo yote yenye msongamano wa watu.
3. Kuepuka misongamano isiyo ya lazima ikiwemo kwenye vyombo vya usafiri, kwenye misiba, makanisani, msikitini kwenye mipira na hivyo kuzingatia kukaa umbali wa mita moja au zaidi kutoka mtu mmoja na mwingine na kuhakikisha maeneo hayo yanakuwa na mzunguko wa hewa wa kutosha.
4. Kufanya mazoezi mara kwa mara, kulingana na hali ya afya ya mtu, na mazingira aliyonayo, kama vile kutembea kwa kasi, si chini ya dakika 30 au zaidi, hadi kutoka jasho, kuruka kamba, kukimbia mwendo unaoona unakufaa na kufanya zoezi popote ulipo.
5. Kuzingatia lishe bora inayojumuisha matunda na mboga za majani zinazopatikana nchini kwa gharama nafuu, kulingana na mazingira ya vyakula vya asili katika eneo analoishi mtu.
6. Kwa wale wenye umri mkubwa, wenye uzito uliopitiliza na wenye magonjwa sugu kama Pumu, Shinikizo la juu la Damu, Kisukari, Magonjwa ya Moyo na Figo kuchukua hatua madhubuti
7. Kuwahi matibabu kwenye vituo cha kutolea huduma za afya, mara muonapo dalili za ugonjwa wa COVID-19 kama Mafua Makali, Maumivu ya koo, Maumivu ya kichwa, Uchovu wa Mwili, Kupumua kwa shida, Kukosa Hamu ya Kula na Kupoteza uwezo wa Kunusa harufu mbalimbali.

“Ni jukumu letu sote Wananchi kuelimishana, kujikinga na kuchukua tahadhari dhidi ya ugonjwa huu, kwa pamoja tunaweza.”

Katika ujenzi wa Taifa.


Tito E. Luchagula
Kaimu Mkurugenzi Mtendaji (W)
SIKONGE

MKURUGENZI MTENDAJI
WILAYA - SIKONGE