

# KUFICHUA MADAI YA UWONGO

COVID-19 NA JAMII ZA WATU WEUSI/WAAFRIKA WAMAREKANI



Kama watu wanaopenda kujumuika pamoja, tunafaana ili kuishi. COVID-19 imetupa changamoto sisi sote kuuliza swali, “tunaweza kufaana vipi bila kuhatarisha usalama wetu na usalama wa wapendwa wetu?”. Tunapenda familia zetu, lakini tungependa sisi sote tuendeleo kuishi. TUNAHITAJI kuishi. Njia pekee ya kuhakikisha hili linafanyika ni kuzuia kuenea kwa COVID-19. Tunapokaribia kufikia mwaka mmoja tangu COVID-19 ianze, tungependa kuwakumbuka na kuwaheshimu wanajamii ambao tumepoteza wakati huo huo tukitambua dhana potofu kuhusu COVID-19 ili tuweze kupambana na hali hii na kuwa wenye afya na salama.



**✗ UWONGO:** Matokeo yasiyoonyesha maambukizi yaamaanisha ni sawa kuwa karibu na familia, kwenda kanisani na kusafiri, n.k.

**✓ UKWELI:** Matokeo yasiyoonyesha maambukizi ni hali ya wakati fulani tu: inamaanisha kuwa virusi havikuwa vinafanya kazi katika mwili mwako (au hakukuwa na virusi vya kutosha wakati wa kupimwa). Haimaanishi kuwa una kinga mwili au kwamba hujaambukizwa tangu upimwe.<sup>1</sup>



Dhana potofu zaidi katika jamii ya Watu Weusi ni kwamba kipimo kisichoonyesha maambukizi ya COVID-19 kinakupa kibali cha kutangamana na watu wengine. Madai mengine ya uwongo ni ikiwa uko kwenye mikusanyiko na watu ambao hawaonyeshi dalili, huhitaji kuvaa barakoa au kudumisha umbali wa kimwili. Kuna dhana potofu kadhaa zinazohusishwa na hali ya kutoonyesha dalili. Kutoonyesha dalili kunamaanisha kuwa una virusi na unavienea, lakini huonyeshi dalili zozote kuwa umeambukizwa. Kwa sababu tu mtu anaonekana mwenye afya haimaanishi kuwa yuko sawa.

**✗ UWONGO:** Kama umevaa barakoa huhitaji kuumisha umbali wa kimwili.

**✓ UKWELI:** Barakoa hupunguza lakini haziondoi kabisa uwezekano wa kuambukiza virusi, kwa hivyo bado unahitaji kudumisha umbali wa kimwili. Kuna sababu kadhaa za kufanya hivi:

- Sio kila mtu anavaa barakoa (Kumbuka: Kitambaa chako cha kufunika uso kinalinda wengine, na barakoa yao inakulinda),
- Sio kila mtu huvaa barakoa kwa usahihi (inahitaji kufunika kabisa mdomo NA pua),
- Barakoa isiyo ya kiwango cha matibabu haina uwezo wa kuzuia matone yote ya kupumua. <sup>Ibid</sup>

# USHAURI KUTOKA KWA SOLOMON!



**Solomon Young**  
MSHIRIKA WA JAMII

“Kama ningerudi nyuma kwa wakati, ninachotamani ningejua kabla ya kupata COVID-19 ni kwamba sitaweza kujitunza mwenyewe. Hali yangu ilikuwa na changamoto sana kwa sababu sikuwa karibu na usaidizi na nilikuwa na changamoto kujisaidia. Ilinibidi nitegemee watu katika jamii yangu kunitumia vitu na kujifanyia mengine peke yangu. Mwili wangu ulikuwa dhaifu sana, nilikuwa na matatizo mengi ya kupumua, ilikuwa vigumu kusimama na sikuwa na nguvu hata kidogo. Familia yangu ililazimika kusafiri kwa ndege ili kunipeleka kwa ER. COVID ni mbaya sana. Watu wanaamini kuwa unaweza kufariki kutokana nayo au ukose kuonyesha dalili. Sio kweli - kuna hali zingine tofauti na ambazo ni chungu sana na zisizofurahisha. Kuna hali ambapo labda hutafariki lakini bado utaweza kuathiriwa na ukali wake, lazima tuwe wamakinfu na waangalifu katika kila siku za maisha yetu.”



✘ **UWONGO:** COVID-19 ni kama mafua, nikipata nitakuwa sawa tu.

✔ **UKWELI:** Mafua na COVID-19 huenea kutoka kwa mtu fulani hadi mwingine kupitia matone hewani kutoka kwa mtu aliyeambukizwa anapokohoa, kupiga chafya au kuzungumza. Lakini baadhi ya tofauti kubwa hufanya COVID-19 iwe na uwezekano zaidi wa kuenea na kusababisha maradhi makali zaidi. Kiwango cha vifo vinavyotokana na COVID-19 ni karibu mara 4 hadi 15 zaidi kuliko mafua ya msimu, ambayo ina kiwango cha vifo cha 0.1%



- COVID-19 sio kama mafua, tunaweka kila mtu hatarini wakati hatuitili maanani.



✘ **UWONGO:** Ninajisikia sawa. Sina COVID-19 na siwezi kumwambukiza mtu yeyote.

✔ **UKWELI:** Utafiti wa COVID-19 unaonyesha kuwa karibu asilimia 20 ya watu walioambukizwa na virusi hawaonyesha dalili. Watu wasioonyesha dalili wanaweza kueneza virusi. Ingawa unaweza kujisikia vizuri na kuendelea na maisha yako ya kila siku, unaweza kuwaambukiza virusi marafiki, wanafamilia na wageni bila kujua umeambukizwa. Wanafamilia na marafiki zako walio na matatizo yaliyopo ya kiafya wako katika hatari zaidi, hali ambayo inaweza kufanya iwe ngumu kwa miili yao kupambana na virusi. Hata ikiwa unadhani una kinga imara, ni muhimu ujue na uelewe kuwa wapendwa wako na marafiki zako wanaweza kuwa hawana kinga kama hiyo.

# TAJA MAHITAJI YAKO

JINSI YA KUJITETEA WEWE MWENYEWWE KWA WAKATI HUU!

Cerise Hunt, PhD, MSW, ni Mkurugenzi wa Kituo cha Huduma ya Afya ya Umma, Mkuu wa Kitivo cha Utofauti, Usawa na Ujumuishaji, na Profesa Msaidizi katika Idara ya Afya ya Jamii na Tabia katika Chuo cha Colorado cha Afya ya Umma, katika Chuo cha Matibabu cha Colorado Anschutz. Anawajibikia uundaji wa mahusiano ya jamii ambayo yanaongoza huduma za afya ya umma, utoaji wa elimu inayoendelea na fursa za maendeleo ya wafanyakazi katika afya ya umma, na ushiriki katika utafiti wa huduma za afya ya umma. Cerise alikuwa muhimu katika uundaji wa Ushirikiano katika Afya ya Watu Weusi katika Colorado



**Cerise Hunt**

MKURUGENZI WA KITUO  
CHA HUDUMA ZA AFYA YA  
UMMA

## SWALI NA JIBU!

**SWALI:**

Una ushauri gani kwa jamii yako kuhusu jinsi ya kukabiliana na COVID-19?

**JIBU:**

Tunapaswa kuzingatia sana tahadhari na miongozo ya afya ya umma. Kama jamii lazima tuzingatie sana, sio mzaha.

**SWALI:**

Je, tunawezaje kupata msaada wakati huu?

**JIBU:**

Kama jamii ambayo haiwezi kuungana wakati huu, tunapaswa kutumia mitandao yetu ya kijamii iwe ni Facebook au matukio ya mtandaoni. Tunapaswa kuendelea kuwasiliana na jamii yetu.

**SWALI:**

Je, ni maswali gani muhimu tunayoweza kuuliza ikiwa tunahisi kama madaktari wanatupuuza?

**JIBU:**

Je, unanisikiliza? Subiri jibu. Swali la kufatilia, nimesema nini?

# TAJA MAHITAJI YAKO

JINSI YA KUJITETEA WEWE MWENYEWE KWA WAKATI HUU!



Bi. Thelma Craig ni mmojawapo wa waanzilishi wenza na Mwenyekiti wa sasa wa Ushirikiano katika Afya ya Watu Weusi katika Colorado (CBHC). Dhamira ya CBHC ni kufikia usawa wa afya kwa jamii ya Watu Weusi katika Colorado. Ana uzoefu wa zaidi ya miaka 25 katika kuhudumia mashirika ya kijamii kama mwalimu wa afya na msemaji wa watu wote na zaidi ya miaka 30 katika sekta ya afya ya umma kama Mtaalam wa Udhhibiti wa Magonjwa na Mchambuzi wa Utafiti.

## Ushauri Kutoka kwa Bi. Thelma Craig!

Moja ya dhana potofu zaidi ya kwanza katika jamii ya Watu Weusi ilikuwa kupitia 'meme' za mitandao ya kijamii au ujumbe uliosema kwamba watu weusi hawawezi kupata COVID-19. Mojawapo ya dhana potofu baadaye ilikuwa kwamba upimaji wa COVID-19 haukuwa wa bila malipo. Ni muhimu kwamba sisi katika jamii ya Watu Weusi tufikie mashirika ya kijamii ambayo hutoa taarifa na elimu sahihi. Ni muhimu kujua ni wapi unaweza kupata upimaji wa bila malipo na ni dalili zipi unapaswa kutambua kabla ya kumpigia simu mtoa huduma ya afya. Wasiliana na watoa huduma wa kuaminika na mashirika ya kijamii ambayo huajiri watu wa rangi kama watoa huduma. Waelimishaji wa timu ya dharura ya Ushirikiano katika Afya ya Watu Weusi katika Colorado, tovuti ya CDC, Colorado.gov, na Kituo cha Afya ya Waafrika Wamarekani zote ni rasilimali nzuri.

Hata kama matokeo yetu ya kipimo hayaonyeshi maambukizi, bado tuna jukumu la kujilinda pamoja na wale tunaowapenda. Vaa barakoa. Dumisha umbali wa kimwili angalau futi 6 kutoka kwa mtu yeyote ambaye huishi naye, nawa mikono yako mara nyingi, na usafishe na utakase sehemu zinazoguswa kila siku. Epuka mikusanyiko mikubwa, safari zisizo za lazima, na utumie tahadhari kali hata unapokuwa katika mikusanyiko midogo.

Mikusanyiko midogo sio "salama," hata hivyo — unaweza kupata virusi wakati wa mkusanyiko mdogo jinsi tu unavyoweza katika mkusanyiko mkubwa. Ni bora utumie barakoa na udumishe umbali wa kijamii na mtu yeyote ambaye hauishi naye.<sup>3</sup>

## Mwongozo wa Nyenzo

- Pata Nyenzo za Dharura za Watu Weusi za COVID-19 kwenye [www.TheBlackResponse.org](http://www.TheBlackResponse.org).
- Fikia Kituo cha Rasilimali na Usaidizi wa COVID-19 kwa Afya ya Waafrika Wamarekani kwa Jamii yetu katika <https://caahealth.org/covid-19/>
- Fikia Matukio na Raslimali za Ushirikiano katika Afya ya Watu Weusi katika Colorado <https://coloradoblackhealth.org/>
- #ClearTheAir (<http://cleartheair4.us>) inatoa vifaa kwa wafanyakazi na waajiri kuhusu jinsi ya kupunguza hatari ya kupata na kueneza COVID-19 kupitia hewa kazini au nyumbani. Nyenzo zinapatikana pia kwa lugha ya Kihispania.

