

# KUKABILIANA NA COVID-19:

Kurunzi ya Jamii



**Jennifer Wolf**

MMILIKI NA MWANZILISHI WA  
PROJECT MOSAIC LLC

Jennifer Wolf, MPH, ndiye Mmiliki na Mwanzilishi wa Project Mosaic LLC, ambayo inasisitiza ushauri kutoka kwa mtazamo wa asili. Mbinu zao za ushauri na upangaji mkakati, mawasiliano kuhusu COVID-19, na maadili ya uongozi hujumuisha R 7: Heshima, Uhusiano, Uwajibikaji, Hekima, Kutendeana, Ustahimilivu na Mapinduzi. (Respect, Relations, Responsibility, Reason, Reciprocity, Resiliency, Revolution.) Jennifer yuko kwenye Kituo cha John Hopkins cha Bodi ya Ushauri ya Mawasiliano ya COVID-19 ya Afya ya Wahindi Wamarekani na ameongoza au kuwezesha miradi ya Huduma za Afya na Familia za Wahindi katika Denver, Shirika la Biashara za Wahindi la Rocky Mountain, na Michezo ya Asili ya Marekani Kaskazini.

“

Kuna kutokuaminiana kwa taasisi. Wamarekani Asilia wanaweza kupata uwezesaji kwa kurejelea nguvu na maadili yetu ya kitamaduni. Ni thamani ya Asili kulinda familia zetu. Hali yetu ya jamii imetuwzesha kukabiliana na majanga na matatizo. Tuna uwezo wa kuhimili; hata hivyo, Wamarekani wa Asili wako hatarini haswa kwa sababu zingine za kiafya, na Wamarekani wa Asili wanapaswa kuuliza daktari wao ikiwa sababu hizi zingine zinazingatiwa wakati wanatafuta usaidizi kutoka kwa madaktari. Ujumbe unaozingatia uwezo wetu ni bora zaidi. Mababu zetu walijitolea kwa ajili yetu. Ni zamu yetu ya kulinda jamii zetu.

”



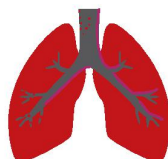
**UWONGO:**

Ikiwa nitapimwa hospitalini au kliniki, ninaweza kupata COVID-19 huko.



**UKWELI:**

Mwanzoni mwa janga hili, huenda ulikuwa na wasiwasi kuwa kwenda kumuona daktari kutakuweka katika hatari ya kuambukizwa. Hospitali ni salama kuliko duka la vyakula au mkahawa wako wa kawaida. Kuna hatua kali za kiusalama zinazochukuliwa katika hospitali na kliniki. Wafanyakazi wa huduma ya afya huzingatia hatua za juu zaidi za kiusalama; huenda uko salama zaidi ukiwa huko.<sup>1</sup>



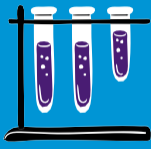
**UWONGO:**

Ninaishi katika nyumba yenye vizazi vingi, hivyo hakuna haja ya kuchukua hatua za kiusalama.

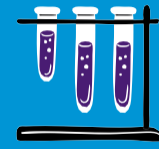


**UKWELI:**

Kaya zenye vizazi vingi zina mahitaji maalum ya COVID-19. Tunapaswa kuchukua tahadhari zaidi ili kuhakikisha wanafamilia wetu wanabaki hai.



# KUISHI KATIKA KAYA YENYE VIZAZI VINGI



Kutunza kila mmoja, haswa wazee na watoto wadogo katika kipindi hiki, ni muhimu. Hapo chini kuna maelezo kuhusu jinsi ya kukabiliana na COVID-19 katika kaya yenye vizazi vingi.



## MIONGOZO YA JUMLA<sup>2</sup>

- Kaa angalau futi 6 kutoka kwa watu wengine wanaoishi ndani ya nyumba ambao wako katika hatari kubwa ya kupata matatizo makubwa au kufariki iwapo watapata COVID-19.
- Watu wazima wazee na watu ambao wana matatizo mengine ya kiafya wako katika hatari kubwa.
- Kuwa na vifaa tayari ikiwa mtu ataugua, kama vile kipima joto, barakoa, vitambaa vya kupangusa ili kutakasa, karatasi shashi, sabuni, sanitaiza ya mkono, dawa na maelezo ya mawasiliano ya dharura kwa watoto.

Je, itakuwaje ikiwa mtu ndani ya nyumba ataugua COVID-19? Kama ilivyo kwa dharura yoyote, ni muhimu kuwa na mpango endapomtu nyumbani kwako atapata COVID-19.



## MAELEZO YA MSINGI YA KUKUSAIDIA UANZE

- Mwigize mtu anayeugua avae barakoa wakati wote.
- Ikiwezekana, mtu aliyeambukizwa anapaswa kutumia bafu/choo tofauti.
- Epuka wageni.



# TAJA MAHITAJI YAKO



JINSI YA KUJITETEA WEWE MWENYEWE KWA WAKATI HUU!

Susanna (yeye) ni binti mwenye fahari wa wazazi wahamiaji wa Kikorea. Alizaliwa na kukulia katika Colorado na ni mtafiti wa afya ya ulimwenguni katika sera na usawa wa afya. Susanna anafurahia matembezi marefu, kusafiri, na kukaa na mbwa wake, Korra.



Susanna  
MSHIRIKA WA JAMII

## SWALI NA JIBU!

**Swali:**

Je, ni dhana gani potofu zaidi ambayo umewahi kusikia katika jamii yako kuhusiana na COVID-19?

**Jibu:**

COVID-19 inanyanyapaliwa sana kutokana na kuenea kwake kutoka nchini Uchina. Matamshi ya kisiasa kuhusiana na jambo hili yameongeza tu madhara yaliyopo dhidi ya watu wa asili ya Kiasia. Dhana potofu zaidi ni kuwa mashambulizi haya ya ubaguzi wa rangi ni mapya na ni machache, lakini kwa kweli mashambulizi haya yamekuwepo na yamezidi kuwa mabaya. Hili limeathiri vibaya maisha ya Waasia wengi na Wamarekani Waasia kiakili, kimwili na kihisia.

**Swali:**

Je, watu katika jamii yako wanawezaje kupata uwezeshaji wakati huu?

**Jibu:**

Kuwapa wanajamii fursa ya kuangazia changamoto haswa zinazowakabili, wakati huo huo tukiwapa fursa ya kuongoza usaidizi ambao wanahitaji. Ulinzi na utetezi uliopo kutoka kwa watu wasio Waasia pia unahitajika.

**Swali:**

Je, ni maswali gani muhimu ambayo jamii yako inaweza kuuliza ikiwa wanahisi kama madaktari wanawapuuza?

**Jibu:**

Nadhani watu katika jamii yangu kimsingi wanahitaji rasilimali nzuri za tafsiri ili kuhisi kuwa na uwezo wa kufanya mazungumzo na madaktari.

**Swali:**

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

**Jibu:**

Tutashinda hili pamoja almradi tunaweza kuwasiliana kwa uwazi na kubadilika iwezekanavyo. Inachukua muda na juhudi nyingi kuwa na mazungumzo kuhusu hatari na ni nini watu wanapendelea. Usalama wako na afya yako ni za thamani na ni sawa kuzungumzia wasiwasi huu.

**Swali:**

Je, ni rasilimali gani za jamii zinazoaminika za COVID-19 kila mtu anapaswa kuzingatia?

**Majibu**

Sehemu zao za ibada za karibu (makanisa, mahekalu, nk.) na idara za afya ya umma.

# KUWATUNZA WAZEE WAKATI WA COVID-19 <sup>3</sup>

## Ikiwa unahitaji kushiriki chumba cha kulala na mtu aliyeambukizwa:

- Fungua dirisha, ikiwezekana.
- Dumisha angalau futi 6 kati ya vitanda ikiwezekana. Ikiwezekana, mlale mkiangalia pande mkabala.
- Weka pazia karibu au weka mafarishi, au matandazo makubwa ili kutenganisha kitanda cha mtu aliyeambukizwa.

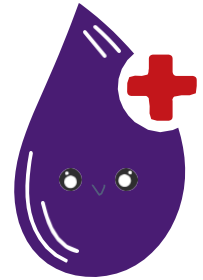


- Shiriki maelezo kuhusu COVID-19 ukitumia picha na lugha dhahiri unapozungumzia hatari na dalili za COVID-19
- Chukua hatua za uzuiaji pamoja na familia yako
- Afya ya akili na mwili kwa wazee wakati huu ni muhimu. Wahimiza wanafamilia wakusanyike kupitia gumzo za FaceTime au video. Unaweza pia kutumia wakati huu kufundisha wazee katika familia na/au jamii yako jinsi ya kutumia teknolojia inayohitajika kwa mikutano ya mtandaoni.
- Hakikisha umeshiriki maelezo kuhusu COVID-19 kutoka kwa rasilimali zinazoaminika.
- Umbali wa kimwili na karantini zinaweza kuwa hali za upweke kwa wazee. Hakikisha unahimiza ustawi wa wazee wakati wa COVID kupitia shughuli kama vile mafumbo ya maneno, matembezi, kusoma vitabu na majarida, na kupunguza mara za kusikiliza na kutazama taarifa na maelezo kuhusu COVID-19 kuwa saa 1-2 kwa siku.

## Ikiwa unahitaji kutumia bafu inayotumiwa na mtu anayeugua:

Mtu anayeugua anapaswa kusafisha na kutakasa sehemu zinazoguswa mara kwa mara baada ya matumizi. Ikiwa hilo haliwezekani, basi mtu anayesafisha anapaswa:

- Kufungua mlango wa nje na madirisha na kuwasha feni ya hewa safi ya bafu, ikiwa unayo.
- Hakikisha uhifadhi salama wa vitakasa, ikiwa ni pamoja na kuhifadhi bidhaa za usafishaji kwa salama mbali na watoto.



- Afya na Familia ya Wahindi katika Denver
- Huduma katika Denver kwa Familia za Kihindi (Services Denver Indian Family)
- Denver Indian Center, Inc.
- Kituo cha John Hopkins cha American Indian Health Project Mosaic LLC
- Kituo cha Maendeleo cha Pasifiki ya Asia (Asian Pacific Development Center)
- Shirika la Biashara la Kiasia (Asian Chamber of Commerce)
- Jarida la Asia Avenue
- Wakfu wa Sakura