

# KUFICHUA MADAI YA UWONGO

COVID-19 & JAMII ZA KIHISPANIA NA KILATINI



Kama watu wanaopenda kujumuika pamoja, tunategemeana ili kuishi. COVID-19 imetupa changamoto sisi sote kuuliza swali, “tunaweza kutegemeana 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. Kama washirika wa jamii ya Wahispania au Walatini, tumeshuhudia jinsi majanga ya hapo mbeleni yameathiri jamii zetu kwa viwango vya juu. Kama jamii, tunakabiliwa na ubaguzi wa rangi, ukosefu wa usawa wa kiuchumi, viziuzi katika huduma zinazofaa za afya na viziuzi katika rasilimali za elimu. Tunajua COVID-19 haikusababisha tofauti za kiafya zilizopo sasa, lakini kuenea kwa COVID-19 kumefanya na kutaendelea kufanya changamoto hizi kuwa mbaya zaidi. 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:** Hali za ustawi wa jamii na uhamiaji zinahitajika ili kupimwa COVID-19.

✓ **UKWELI:** Kuenda kupimwa hakuhusiani na uhamiaji; hawatakuuliza swali lolote linalohusu hayo. Wahamiaji ambao hawajasajiliwa rasmi nchini wanaweza kupimwa, na maafisa wa afya hawatauliza kuhusu hali yao ya uhamiaji.<sup>1</sup>



Afya ya Umma ya Denver inatoa upimaji wa bila malipo kwa COVID-19 katika maeneo mbalimbali ya jamii katika Denver. Upimaji hutolewa kwa mtu yeyote licha ya kuwa na au kukosa bima au hali yake ya uhamiaji, na hakuna miadi au usajili wa mapema unaohitajika.

✗ **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. Wahudumu wa afya wanadumisha hali za juu zaidi za kuhakikisha usalama. Hakika utakuwa salama zaidi hapa.<sup>2</sup>



1

Moreno, Graciela. “Latino Life: Walatini Zaidi katika California Wanafariki Kutokana na COVID-19.” ABC30 Fresno, KFSN-TV, 23 Agosti 2020, abc30.com/latino-life-coronavirus-latinos-latinos-fresno/6384623/.

2

Cabotaje, Angela. “Ufichuzi wa Madai ya Uwongo kuhusu COVID-19.” Right as Rain na UW Medicine, 19 Oct. 2020, rightasrain.uwmedicine.org/well/health/covid-myths-debunked.

# USHAURI KUTOKA KWA JUAN!

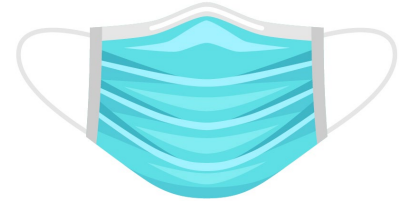


**JUAN MARCADO**  
MSHIRIKA WA JAMII

“Jambo moja ambalo ningesema ni ufuatilie dalili zako. Ikiwa unahisi dalili yoyote, nenda ukapimwe na/au piga simu kwa mtoa huduma ya afya. Ningependa pia kusema kwamba kwa sababu umepata matokeo ya kipimo yasiyoonyesha maambukizi haimaanishi kwamba unapaswa kwenda nje na kuchukulia kuwa huna maambukizi na unafaa kuona dalili. Chukua tahadhari ambazo ungechukua kama ungekuwa na virusi, haswa ikiwa una ndugu au wapendwa au mtu yeyote aliye na matatizo yaliyopo ya kiafya. Ni muhimukukabiliana na hali hii kwa uangalifu. Tumia rasilimali zilizopo katika eneo lako.”

Tembelea: <https://www.denverpublichealth.org/clinics-services/infectious-disease-clinic/coronavirus-disease-2019/covid19-testing> au piga simu 303-389-1687 au 1-877-462-2911 kwa maelezo zaidi na kupata eneo la upimaji karibu nawe!

**✗ 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.

## MIONGOZO YA JUMLA<sup>3</sup>

- Kaa angalau futi 6 kutoka kwa watu wengine wanaoishi ndani ya nyumba ambao wako katika hatari kuambukizwa ikilinganishwa na wengine 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.

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

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.

3

Kukaa Salama katika Kaya zenye Vizazi VingI. Kituo cha Kuratibu cha Ugonjwa wa Figo wa Hatua ya Mwisho, 2020, [esrdncc.org/globalassets/covid-19/stayingsafemultigen508.pdf](https://www.esrdncc.org/globalassets/covid-19/stayingsafemultigen508.pdf).

# TAJA MAHITAJI YAKO

## JINSI YA KUJITETEA WEWE MWENYEWWE KWA WAKATI HUU!

Maggie Gómez ni Naibu Mkurugenzi wa Center for Health Progress, shirika lisilo la faida ambalo linaongoza kampeni za kitaifa na mkakati wa sera za umma kupigania haki ya afya. Katika miaka 15 iliyopita, Maggie ametoa mchango mkubwa katika ushirikishaji wa raia na jamii ya mashinani kupanga pamoja na wanawake na jamii za rangi ili kujenga uwezo mkubwa wa ukombozi na hatua za pamoja.



## MASWALI NA MAJIBU!

**Maggie Gómez**  
NAIBU MKURUGENZI WA  
CENTER FOR HEALTH  
PROGRESS

**SWALI:** Je, tunawezaje kupata msaada wakati huu?

**JIBU:** Maelezo muhimu na sahihi kupitia njia ambazo watu tayari wanafahamu (na wanapendelea/kuziamini) na tayari wanazitumia ili kufanya maamuzi bora kwao na kwa familia zao. Nyenzo na vifaa vya kujikinga ikiwa ni pamoja lakini sio tu PPE, msaada wa moja kwa moja wa kifedha, kulipwa kwa muda usio kazini ili kujitunza ikiwa wewe au mwanafamilia anaugua, kuhisi salama na kulindwa kazini, na mahusiano na watu na mashirika mengine ambayo (wanaweza) wanaamini.

**SWALI:** Je, ni maswali gani muhimu tunayoweza kuuliza ikiwa tunahisi kama madaktari wanatupuza?

**JIBU:**

- Je, naweza kufanya nini ikiwa nitapata bili kutoka kwa daktari kuhusu upimaji au matibabu ya COVID-19?
- Sina bima kwa sababu sijasajiliwa rasmi nchini, ninaweza kufanya nini na naweza kwenda wapi kutembelea daktari?
- Je, kupimwa au kutibiwa COVID-19 kutaathiri uwezo wangu au uwezo wa familia yangu kupata kadi ya kijani au kukaa pamoja?

**SWALI:** Una ushauri gani kwetu kuhusiana na jinsi ya kukabiliana na COVID-19?

**JIBU:** Usichelewe kutafuta huduma ya matibabu kwako au kwa familia yako ikiwa unadhani kuwa anaugua. Kuna mipango na watu ambao wako hapa kukusaidia na kukuweka ukiwa mwenye afya. Kutumia mfumo wa huduma ya afya ni ngumu kwa kila mtu, tafadhali uliza maswali na upate usaidizi unaostahili kwako na kwa familia yako. Ni sawa kujitetea mwenyewe kwa daktari wako, mwajiri wako na uulize kile unahitaji ili uwe salama, una haki pia ya kufanya hivyo! Wewe ni wa maana, maisha yako ni muhimu na unastahili kuwa na afya njema na kuwa salama. Labda unajisikia mwenye mfadhaiko wa ziada hivi sasa, na "hujachanganyikiwa". Ni sawa kutafuta usaidizi wa afya ya akili kwa ajili yako ili uweze kuwa na afya njema na kujitunza mwenyewe na wengine ambao wanaweza kukutegemea. Kutafuta usaidizi wa afya yako ya akili hakukufanyi uwe 'dhaifu', 'aliychanganyikiwa', 'mzembe', au 'mkali'. Hizi ni nyakati ngumu sana na sote tunahisi changamoto zaidi.

**SWALI:** Je, ni rasilimali gani za jamii zinazoaminika za COVID-19 tunazopaswa kuzingatia?

**JIBU:**

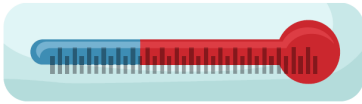
- Kliniki yako ya afya iliyoidhinishwa kupokea msaada wa nchi
- Idara ya afya ya umma ya eneo lako
- Daktari wako au mtoa huduma ya afya (ikiwa unaye)
- Fedha za Msaada kwa Wafanyakazi Wasiopokea Msaada wa Nchi (Left Behind Workers Fund)
- DOLA
- Fedha za Msaada wa Ukodishaji
- 211 (watu ambao pia wanazungumza Kiingereza wanaweza kuwa na uzoefu mzuri)

# MASWALI YANAYOULIZWA SANA



**✗ UWONGO:** Ninajisikia sawa, kwa hivyo ni sawa kuhudhuria mikusanyiko ya familia, kwenda kanisani na kusafiri, n.k.

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



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>4</sup>

## Je, itakuwaje ikiwa mtu ndani ya nyumba ataambukizwa COVID-19?

Kama ilivyo kwa dharura yoyote, ni muhimu sana kuwa na mpango endapo mtu nyumbani kwako anapata 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.

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

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