UGONJWA WA CORONA

MAAMBUKIZI, DALILI, KINGA, TIBA

MASWALI NA MAJIBU 101,KUHUSU UGONJWA WA CORONA

DKT: ELICHILIA R. SHAO (MD, Mmed, MSc)
MWANASAYANSI: JEREMIA J. PYUZA (BSc, MBA)

UGONJWA WA CORONA

MAAMBUKIZI, DALILI, KINGA, TIBA

MASWALI NA MAJIBU 101, KUHUSU UGONJWA WA CORONA

ELICHILIA R SHAO (MD, MMed, MSc)

JEREMIA J PYUZA (BSc, MBA)

Dr.Elichilia R.Shao (MD,Mmed,MSc,DTMH)

Email.elichilia@gmail.com

Phone: +255784491622/+255624845259

Mwanasayansi.Jeremia J. Pyuza (Bsc,MBA)

Email.pyuzaraymond@gmail.com

Phone: +255783152962 /+255625934751

ISBN:978-9987-29-009-3

Haki zote za kitabu hiki zimehifadhiwa. Hairuhusiwi kutoa nakala sehemu yoyote ya kitabu hiki kwa namna yoyote bila ruhusa ya mmiliki wa kitabu hiki isipokuwa kwa nukuu zilizoruhusiwa kisheria.

Kimechapwa na:

SAFI Publishers and Trading Company Ltd

Moshi, Kilimanjaro

Simu +255 027 2753010

Email: info@safipublishersandtrading.com

Web: www.safipublishersandtrading.com

YALIYOMO

DIBAJI ..... **iv**

SHUKRANI ..... **vi**

SURA YA KWANZA **1**

UTANGULIZI **1**

SURA YA PILI **5**

MASWALI NA MAJIBU YA MSINGI JUU YA UGONJWA WA CORONA 5

SURA YA TATU 38

JE HISTORIA INATUFUNDISHA NINI KUHUSU UGONJWA WA CORONA? 38

SURA YA NNE 47

DALILI ZA HOMA YA VIRUSI VYA CORONA 47

SURA YA TANO 51

HOMA ZINAZOSABABISHWA NA CORONA NA HATARI YA UGONJWA WA CORONA 51

SURA YA SITA 58

NAMNA MAAMBUKIZI YA CORONA YANAVYOTOKEA NA NJIA ZA KUJIKINGA 58

SURA YA SABA 67

NAMNA MNYORORO WA MAAMBUKIZA YA CORONA UNAVYOTOKEA NA MBINU YA KUZUIA 67

SURA YA NANE 73

MATIBABU, CHANJO NA KINGA YA COVID-19 73

SURA YA TISA **83**

NINI CHA KUFANYA MAAMBUKIZI YAKIPAMBA MOTO NA NAMNA YA KUMTUNZA MGONJWA/MSHUKIWA WA CORONA 83

HITIMISHO 91

REJEA 92

DIBAJI

Namshukuru Mungu kwa nafasi ya kuandika neno la utangulizi katika kitabu hiki ambacho ninaamini kitakuwa silaha muhimu katika maisha ya kila mtanzania hasa katika kipindi hiki cha sintofahamu kuhusiana na ugonjwa wa Corona. Ikumbukwe kuwa ugonjwa wa Corona unasababisha vifo vya watu wengi duniani. Mbali na hivyo ugonjwa huu umekuwa tishio kubwa kwani umesimamisha shughuli zote ambazo ni za muhimu kwa binadamu na maendeleo yake.

Ninapoona jitihada za makusudi zinawekwa na watu mbalimbali katika kuona watanzania wanapata uelewa kuhusu huu ugonjwa ni jambo linalo tia moyo sana. Kuna mambo mengi ya kufahamu katika suala zima la ugonjwa wa Corona jambo la msingi sana ni kufahamu kuwa ugonjwa huu ni tatizo kubwa kwani unagusa kila nyanja ya maisha na maendeleo ya binadamu.

Watu wengi wanaogopa ugonjwa huu kwa sababu unasababisha kupotea kwa nguvu kazi ya jamii na taifa kwa ujumla. Ugonjwa huu ni wa aina yake na mpya kwa mwanadamu, ingawa jamii ya virusi hawa walikuwepo tangu muda mrefu, elimu juu ya ugonjwa huu hasa kwa lugha za wazawa na hatua za kuchukua kujikinga ni hatua ya muhimu sana.

Hatua ya uandishi wa kitabu hiki uliofanywa na Dr. Elichilia R Shao na Mwanasayansi Jeremia J. Pyuza ni moja kati ya mwitikio uliofanyika kuwaondoa hofu watanzania na watumiaji wengine wa lugha ya Kiswahili. Nami ninakusihi ndugu msomaji kukisoma kitabu hiki kwa kina ili uweze kuelewa ugonjwa huu na hatimaye

tuwe na namna bora ya kukabiliana na ugonjwa wa Corona. Bila shaka umekuwa ukisikia au umeshiriki kikamilifu mwitikio wa shirika la afya duniani (WHO), serikali ya Jamhuri ya muungano wa Tanzania, asasi za kiserikali na sisizo za kiserikali lakini jambo moja ni muhimu kuwa nalo kwamba hakuna linalowezekana juu ya kukabiliana na Corona bila uwepo wa wananchi wenye uelewa juu ya ugonjwa huu.

Nachukua fursa hii kuwaomba watanzania wote wasome kitabu hiki kwa umakini kwani kitabu hiki kimesheheni mambo muhimu sana. Kila jambo ambalo lilionekana kuwa changamoto katika kukabiliana na ugonjwa wa Corona limerahisishwa sana ili kukupa wewe nafasi ya kuwa mdau kamili katika safari ya utokomezaji wa ugonjwa huu. Mimi nilifurahi sana kusoma na kupata picha juu ya ukubwa wa tatizo, njia za maambukizi, aina ya maambuki, chanjo, tiba na namna tunavyoweza kukabiliana na janga hili. Ni matumaini yangu kuwa wewe pia utakifurahia kitabu hiki, kitakupa mwanga na kupitia mwanga huo basi wengi wataelewa na kuondoa wasiwasi na sintofahamu iliyopo kwa wananchi.

Kutokomeza ugonjwa wa homa ya Corona ni jambo linalowezekana kabisa tumeona mifano ya nchi zinazofanya vizuri. Hii inatoa picha kuwa ugonjwa wa Corona unaweza kuepukika kama watu watakuwa na taarifa zenye tija juu ya nini cha kufanya na kwa wakati gani. Nguvu tunazo, nia tunayo, uelewa tutaupata na mbinu tutazipata za kupambana na COVID-19. Kwa pamoja tunaweza, tushikamane, tuanze na tumalize pamoja.

SHUKRANI

Maandalizi ya kitabu hiki hayakuwa kazi rahisi, kuna watu wengi walijitoa kwa ajili ya kufanikisha shughuli nzima ya uandishi. Hatutaweza kuwataja majina watu wote waliochangia ila tunatanguliza shukrani zetu za dhati. Tunachukua nafasi hii kuwashukuru wafuatoa, Dr. Elizabeth Michael Temu, Dr. Alice A. Andongolile, Ms Irene Jephter Mushendwa, Ms Irene Peter Masue, Mr Noel G. Mdende, Mr Emanuel P. Mushi, Ms Highness Prosper Shao na Ms Vivian Damas Massawe, kwa kutoa muda wao na kusoma kitabu hiki na katika hatua za kuhakiki ubora wake.

Pili, tunachukua nafasi hii kuwashukuru walimu na walezi wetu wa taaluma Prof. Gileard Masenga Mkurungezi Mtendaji wa KCMC, Prof. Ephata Kaaya mkuu wa chuo kishiriki cha tiba cha kikristo cha Kilimanjaro, Dr. Sarah Urasa Mkurungenzi wa huduma za hospitali KCMC, Profesa John F Shao, Profesa Egbert Kessi, Profesa William Howllet, Profesa Venance Maro, Profesa Levina Msuya, Dr. Kajiru Kilonzo na Dr. Balthazar M Nyombi. Ushauri wao na muda wao tutauenzi daima ili kuwalea wataalamu wengine wa afya na watu wote watakaokuja kupata ushauri wa masuala ya taaluma.

Tatu, tunashukuru sana familia zetu: Kwa upande wa Dr. Elichilia Shao Mke wake mpendwa Eliaichi A. Mlay na watoto Highness, Ronald, Glory, Baraka, Ebenezer, Eunike na Erelah. Kwa upande wa Jeremia Pyuza, Mama yake mpendwa Sarah Mhesa Kitandu, wadogo zake Solomon, Maria, Juliana na Nikolous.Tunasema

asanteni sana kwa kututia moyo na kutuombea, Mungu wa mbinguni awape heri na baraka.

Mwisho tunamshukuru mkuu wa KKKT Mheshimiwa Baba Askofu Dr. Fredrick O Shoo pamoja na Askofu mstaafu wa Dayosisi ya kaskazini Dr. Martin F Shao kwa kutuonesha njia na kututia moyo, katika Maisha ya kiutumishi kwa kadri ya vipawa tulivyojaliwa na Mungu.

SURA YA KWANZA

UTANGULIZI

Ugonjwa unaosababishwa na kirusi cha Corona-19 ni nini?

Ugonjwa wa kirusi cha Corona cha mwaka 2019, au kitaalamu Corona Virus Disease 2019 (COVID-19), ni maambukizi yanayosababishwa na kirusi ambacho kinajulikana kitaalamu kama "**severe acute respiratory syndrome coronavirus 2(SARS-CoV-2)".** Ugonjwa huu ulitambulishwa na Shirika la Afya Duniani (WHO) kama COVID-19. Hiki ni kirusi kipya na kuna mambo mengi ambayo hatuyajui kuhusu kirusi hiki.

Kirusi cha Corona-19 kikoje?

Kwa mwonekano wake katika hadubini ni kirusi kidogo sana, kina asili ya vinasaba vinavyoitwa kitaalamu RNA chenye ukubwa wa nanomita 1250. Ukubwa wa ginomi yake ni takribani kilobesi 26 mpaka 32. Kuna aina tano za protini zinazounda ukuta wa kirusi, nazo zinazojulikana kitaalamu kama spike (S), envelope (E), membrane (M), nucleocapsid (N), and hemagglutinin-esterase (HE). Protini S ni muhimu sana kwa ajili ya maambukizi kwani ndio inayotumiwa na kirusi kuingia ndani ya seli za mwanadamu kupitia vikonyo vinavyojulikana kitaalamu kama (angiotensin-converting enzyme 2 (ACE2) na basigin (BSG). Seli zenye vikonyo hivi zinapatikana sehemu mbalimbali za mwili mfano kwenye mapafu, figo na tumbo.

Kirusi hiki kilitokea kwa mara ya kwanza mwishoni mwa mwezi Disemba mwaka 2019 katika mji wa Wuhan nchini China.Wagonjwa wenye maambukizi ya kirusi cha Corona hupata dalili zifuatazo, homa, kikohozi kikavu, pamoja na shida ya kupumua. Shida ya kupumua hutokea wakati maambukizi yamesambaa kwenda kwenye mapafu ambapo

husababisha mchochota wa mapafu (nimonia).

Corona ni kundi kubwa la virusi na kihistoria virusi vya Corona viligundulika toka miaka ya 1960, ila kirusi aina ya SARS-COV-2 ni kipya na kimegundulika mwaka 2019. Kwa hiyo hiki ni kirusi tofauti kikilinganishwa na jamii ya Corona iliyokuwepo toka miaka ya 1960. Ikumbukwe kuwa miaka ya nyuma aina nyingine ya kundi kubwa la virusi vya Corona limewahi kuleta maambukizi ya homa ya mafua, maeneo ya Mashariki ya Kati na Ulaya na kusababisha vifo vya watu wengi.

Ni kwa namna gani virusi vya Corona-19 vinaweza kusambaa?

Ikumbukwe kuwa Corona inasambaa kutoka mtu mmoja kwenda mwingine kama mafua ya kawaida yanavyosambaa. Hii inatokea wakati mtu aliye na maambukizi anapokohoa au kupiga chafya karibu na watu wengine. Pia inaaminika kuwa unaweza kupata maambukizi kwa kushika mdomo, pua au macho baada ya kugusa sehemu ambazo zina virusi. Mfano kitasa, meza yenye virusi au mikono ya mtu mwenye ugonjwa. Taarifa mpya za shirika la afya duniani zinaendelea kutujuza juu ya tafiti mpya kuwa maambukizi yanaweza kutokea kupitia njia ya hewa. Hii ni habari ya kusikitisha hasa kwa maeneo ambapo kuna msongamano mkubwa kama vile masoko makubwa na vituo vya usafiri.

Ugonjwa wa kirusi cha Corona cha mwaka 2019 kinadhaniwa kuwa kilianzia nchini China. Mpaka sasa maambukizi yamesambaa kwa haraka na kuna wagonjwa katika nchi nyingi duniani ikiwemo Tanzania. Maambukizi haya yamesambaa kwa kasi kubwa kutokana na watu wenye maambukizi kusafiri kwa njia mbalimbali zikiwemo ndege, magari na meli, kutoka nchi moja yenye maambukizi kwenda nchi nyingine. Inaaminika kuwa virusi hivi zinaweza kusambaa zaidi wakati muathirika akiwa na dalili lakini

hata anapokuwa hana dalili. Hata hivyo bado wataalamu hawajajua ni kwa kiasi gani maambukizi yanaweza kusambazwa kutoka kwa watu wenye maambukizi ambao bado hawajaonesha dalili.

KWA NINI TUMEANDIKA KITABU HIKI KUHUSU UGONJWA WA HOMA YA CORONA?

Kuna sababu lukuki za sisi kama wataalamu wa afya kuandika kitabu hiki, lakini tutaenda kueleza sababu chache tu ili zikupe hamasa ya wewe kuungana nasi katika harakati za kupambana na ugonjwa wa homa ya Corona: -

1. Kuondoa uwezekano wa wananchi kuchanganyikiwa, kuogopa na kukosa matumaini, kutokana na mlipuko wa ugonjwa wa Corona ambao umesambaa dunia nzima.

2. Kuwapa watu ukweli halisi wenye sababu za kitafiti kuhusu ugonjwa wa virusi vya Corona, kutokana na kuwepo kwa taarifa zenye mkanganyiko na taharuki kubwa kwenye mitandao ya kijamii.

3. Kuendelea kuwakumbusha wananchi kuhusu kufuata misingi ya kujikinga na maambukizi ya ugonjwa wa Corona, kama yalivyowekwa kwenye hiki kitabu.

4. Kujibu maswali ambayo yanahitaji taaluma ya afya na uzoefu wa wataalamu wa afya yaliyoulizwa kote ulimwenguni kuhusu ugonjwa wa Corona.

KWA NINI UGONJWA WA VIRUSI VYA CORONA DUNIANI UMESAMBAA KWA KASI SANA?

Ugonjwa wa homa ya Corona unaosababishwa na virusi unaongoza kwa kusambaa kwa kasi duniani kote kwa muda mfupi kitaalamu (Global Pandemic). Kwa mahesabu ya haraka, hili ni tatizo kubwa na lisipofanyiwa ufumbuzi wa haraka tutapoteza watu wengi sana kwa muda mfupi.

Ugonjwa wa homa ya Corona haumpati mtu mmoja, au kundi fulani, ni tatizo la kila mtu na lipo kila mahali; ni janga la dunia ambalo limewapata watu wengi. Ila tukumbuke kwamba watu wenye umri mkubwa zaidi ya miaka sitini na wenye magonjwa sugu wanapopata maambukizi matokeo ya ugonjwa yanakuwa mabaya zaidi. Ila tukumbuke kila mtu anapata maambukizi, watoto wachanga, vijana, watu wazima pamoja na wazee.

KWA NINI UELEWA WA WATU KUHUSU HOMA YA CORONA NI MDOGO SANA?

Sababu ya kwanza ni ile tabia iliyozoeleka ya watu kutopenda kujisomea vitabu, majarida na tovuti mbalimbali ili kujiendeleza kielimu na kujiongezea maarifa.

Sababu ya pili ni kwamba maandiko mengi kuhusu COVID-19 yapo katika lugha za kigeni na wananchi wengi hawawezi kusoma, kuelewa na kufuata maelekezo ya kujikinga.

Sababu ya tatu ni kwamba kirusi hiki ni kipya yaani kitaalamu "**Novel"** kwa hiyo bado watu wengi wakiwemo wataalamu wa afya hawana taarifa za kutosha juu ya ugonjwa huu.

Hii ndio sababu iliyotufanya sisi waandishi kuandika kitabu hiki kwa lugha fasaha na rahisi ya Kiswahili. Lengo kubwa ni kumuwezesha kila mwananchi apate hii elimu kwa ajili ya yeye mwenyewe kujikinga pamoja na watu wanaomzunguka wakiwemo wataalamu wa afya. Karibu ndugu msomaji tuende pamoja ili uweze kupata uelewa sahihi juu ya ugonjwa wa Corona.

SURA YA PILI

MASWALI NA MAJIBU YA MSINGI JUU YA UGONJWA WA CORONA

Duniani kote kuna maswali muhimu zaidi ya 10,000 yameulizwa kuhusu mlipuko wa Ugonjwa wa COVID-19. MEGA-AFYA AND BUSINESS COMPANY LIMITED tukishirikiana na wataalamu wengine kutoka shirika la afya duniani na shirika la kudhibiti magonjwa la CDC tumejitahidi kujibu maswali ya msingi kutokana na taarifa za kitafiti zilizopo mpaka sasa.

Ndugu msomaji fuatana nasi ili uweze kukidhi kiu yako ya maswali uliyo nayo kichwani au uliyoulizwa na wapendwa wako. Tunaamini kuwa na taarifa kamili ni msingi wa mapambano dhidi ya adui mpya aliyevamia dunia yetu.

Maswali na majibu yamewekwa katika makundi mbalimbali ili kurahisisha usomaji na uelewa. Makundi hayo ni familia, baada ya hapo ni mazingira ya kazini, namna ya maambukizi, kinga, matibabu, kusafiri na hatimaye imani potofu. Tunaamini maswali na majibu yatakayojadiliwa hapa yatakupa majibu na kukutoa wasiwasi kuhusu ugonjwa huu mpya wa COVID-19. Maswali na majibu haya yatakuongezea uelewa na mbinu za kujikinga na kuwakinga wengine katika janga hili kubwa la mlipuko wa Corona.

CORONA KATIKA NGAZI ZA FAMILIA

Maambukizi ya virusi vya Corona ni makali kuliko mafua ya kawaida? Ndio, “Corona inaambukizwa kirahisi kupita mafua ya kawaida,” tafiti zinaonesha kuwa mtu mmoja mwenye mafua ya kawaida anaweza kuambukiza mtu mmoja kwa wastani. Ila mgonjwa wa Corona anaweza kuambukiza watu wawili mpaka watatu au zaidi hasa kutokana na taarifa mpya za kuambukizwa kwa njia ya hewa.

Ni kwa namna gani naweza kumhudumia mgonjwa wa COVID-19 kwa usalama?

Kwa hali ilivyo, sio rahisi kumpima kila mtu ili kujua ana maambukizi au laa, kwa hiyo ni vigumu kujua kama wapendwa wako wana maambukizi au laa. Ni muhimu sana kuwa salama na kuhakikisha usalama wa watu wengine wakiwemo wanafamilia wako. Kumpatia mgonjwa chumba chake akae kama inawezekana ni jambo la msingi sana. Na muda wote funga mlango ili vyumba vingine viwe salama. Tumia mtu mmoja tu kwenye kumhudumia mgonjwa na mgonjwa avae barakoa, kama mgonjwa akivaa barakoa anaishiwa na pumnzi basi mtoa huduma avae barakoa. Kwa watu ambao afya zao ni nzuri na hawapo maeneo hatarishi wasivae barakoa, kwa sababu kuna upungufu wa barakoa duniani kote.

Kwa mfano katika familia fulani hakuna mtu aliyegundulika na mgonjwa wa COVID-19 na hakuna mtu anayeugua. Familia ni ya watu kama kumi na umri wao ni kuanzia miaka mitatu na ina mzee wa miaka 90.

Je tunaweza kutoka kwa chakula cha jioni?

Hakuna mtu mwenye uhakika asilimia 100 kuwa nani yupo salama bila maambukizi. Ikumbukwe kwamba huu ugonjwa unaweza kuwa mwilini kwa mmoja wenu bila kuonesha dalili yoyote. Mbaya zaidi ni kwamba mtu huyu ana uwezo wa kuendelea kusambaza virusi kwa watu wengine bila hata yeye kujua. Madaktari bingwa na wataalamu wa magonjwa ambukizi wanashauri kuwa kwa watu walio na umri wa zaidi ya miaka sitini wapo hatarini zaidi kupata ugonjwa mkali zaidi kama wakipata maambukizo.

Kwa hiyo kama ni lazima mkutane kama familia, ni muhimu mkae umbali wa mita mbili kati ya mtu mmoja na