

## Taarifa kwa Wanafamilia:

Fahamu kuhusu Hatari  
na Hatua za Kudhibiti  
Maambukizi ili  
Kumkinga Mpendwa  
Wako **katika Utunzaji  
wa Muda Mrefu**

# Jinsi Unavyoweza Kumkinga Mpendwa Wako

Maambukizi ni magonjwa ambayo yanasababishwa na viini kama vile bakteria, kuvu, vimelea na virusi. Wakazi katika hospitali ndogo za binafsi mara nyingi huwa kwenye hatari ya kupata maambukizi. Kuwaweka kwenye uwezekano wa kupata viini hivi kunawaweka kwenye hatari ya ugonjwa mbaya na kulazwa hospitalini. Ikiwa unamtembelea rafiki au mpendwa wako, unahitaji kuchukua hatua za kuzuia kusambaza viini.

Njia bora ya **kukoma kusambaza viini** ni:

- **Kunawa mikono** mara kwa mara
- **Kukaa nyumbani ukiwa mgonjwa**- Usiende kwenye hospitali ndogo ya binafsi ikiwa wewe ni mgonjwa au umekuwa na dalili yoyote ya ugonjwa ikiwa ni pamoja na lakini si tu kichefuchefu, kutapika, kuendesha, homa (au kuhisi joto), kikohozi kisichodhibitika, au vipele
- Ikiwa mkazi unayemtembelea yuko kwenye “Hadhari za Kujitenga,” zungumza na muuguzi kabla ya kuingia chumbani ili ujue hatua utakazohitajika kufuata, kama vile kuvaa barakoa au mavazi mengine ya kujikinga.

## Fahamu kuhusu Hatari Kwa Sababu

Mikono ni njia maarufu sana ya kusambaza virusi. **Usafi wa mikono ni moja ya njia muhimu zaidi ambazo familia na marafiki wanaweza kutumia kukomesha msambao wa viini na maambukizi.** Sabuni na kieuzi cha mikono katika vyumba vya wakazi ni vya kutumiwa na **kila mtu!**

- **Nawa au angamiza viini kwenye mikono unapoingia na kuondoka chumbani.** Wakumbushe wahudumu wa afya kufanya vivyo hivyo kabla ya kuwatunza wapendwa wako.
- Wageni mara nyingi hutaka kushika mikono au kuwakumbatia au kuwabusu wanafamilia wao ili kuwapa faraja na kuonyesha upendo wakazi. Ingawa vitendo hivi vinaonyesha upendo na urafiki, pia vinaweza kuchangia kusambaza viini. Wageni wanapaswa **kuwa waangalifu wanapomkumbatia mkazi ili kuhakikisha kuwa mikono, midomo, au mavazi yao hayagusi eneo ambalo mkazi yuko kwenye hatari ya maambukizi.**
  - Vifaa vya matibabu kama vile IV, bomba la kulishia, au uwazi ndani ya mwili kama vile kidonda au sehemu ya katheta hutoa fursa kwa viini kuingia kwenye mwili au mkondo wa damu wa mkazi na kusababisha maambukizi.

**Sehemu za juu zinaweza kupata uchafu kwa urahisi** katika hospitali ndogo za binafsi kutoka kwa viini hewani au kwenye damu na majimaji ya mwili. Mara nyingi, viini hivi ni vidogo sana kuweza kuona kwa jicho la kawaida. Ili kuepuka kusambaza viini sehemu za juu, wageni na wakazi wanapaswa:

- **Kunawa au kutumia kieuzi cha mikono** kabla na baada ya kugusa zana za maitbabu, katheta, au vidonda na bendeji, kabla na baada ya kula na baada ya kutoka msalani.
- **Kupunguza mikusanyiko ya vitu** na kuweka vitu vya mkazi mbali na sakafu na vyombo vya taka.
- **Kuruhusu watu kusafisha chumba**, hata wakati mtu hahisi kufanya hivyo. Kusafisha na kuangamiza viini kwenye vyumba vya wakazi hulinda kila mtu kwa kupunguza hatari ya kupata maambukizi—usiseme, “rudi baadaye.”