

Virusi vya corona au COVID-19 na ujaujizito

Mfululizo wa habari kwa mgonjwa-nini unapaswa kujua, kipi unapaswa kuuliza.

Mechi 28, 2020: Tafadhali fahamu ya kwamba ujumbe huu unalenga idadi ndogo ya wanawake wajaawazito walioathirika na maambukizi haya. Habari mpya zitakuwa zinapatikana kila siku. Tunakuhimiza kuzungumza na daktari au mkunga wako kwa maelezo ya kisasa.

Je, COVID-19 ni nini?

COVID-19 ni maambukizi yanayosababishwa na virusi vya Corona, virusi sawia na vile vinavyosababisha mafua ya kawaida. Tofauti ni kwamba, hata ingawa watu wengi hawawezi kuhisi tofauti na kama walikuwa na mafua tu, watu wenye matatizo mengine ya kiasa kama matatizo ya mapafu au ugonjwa wa kisukari unaoendelea wamo katika hatari kubwa ya kuhisi wagonjwa kabisa au kukuwa na matatizo makali ya mapafu. Watu walio na virusi vya COVID-19 kwa kawaida wataonyesha dalili zifuatazo: homa kali na kikohozi au kuhisi kuishiwa na pumzi. Athari zikizidi, wanaweza kuwa na matatizo makubwa ya kupumua na watahitaji kulazwa hospitalini au katika chumba maalum cha wagonjwa mahututi.

Je, COVID-19 inaenezwa vipi?

Virusi vya COVID-19 huenezwa hasa kwa kutangamana na mtu ambaye aliyeambukizwa na kuathirika au kuguza vifaa ambavyo viliguzwa au kupigiwa chafya na mgonjwa aliye na COVID-19. Virusi hivi hupatikana kwenye chembechembe za mate au makamasi. Vinaingia mwilini kwa kuguza au kupitia kwa kinywa, mapua au macho.

Je, ninawezaje kujizuia kupata ugonjwa wa COVID-19?

Kunawa mikono yako kila mara baada ya kutangamana na vifaa nje ya nyumba yako na kuepuka kugusa uso wako kwa mikono yako ni njia bora zaidi za kuepuka kupata magonjwa. Kujitenga kijamii (kudumisha angalau umbali wa mita 2 au futi 6 mbali na wengine) na kukaa nyumbani kama vile iwezekanavyo pia ni njia nzuri ya kuzuia kupata huu ugonjwa. Ili kuzuia kuambukiza virusi hivi kwa wengine, watu wanapaswa kukohoa au kupiga chafya huku wakifunika mdomo wao kwa sehemu ya ndani ya visugudi na sio kwa viganja zao.

Je, ninapaswa kuepuka kwenda hospitalini au kumuona daktari au mkunga wangu?

Utakuwa na miadi ya kuwaona madaktari na wakunga wakati unapokuwa mjamzito kwa mara kadhaa . Hizi miadi ni muhimu kwa afya yako na ya mtoto wako na unaweza kukosa kuenda hospitalini baada ya majadiliano na daktari wako au mkunga. Baadhi ya matembezi yanaweza kufanywa kwa simu au video na daktari au mkunga wako ikiwa itawezekana. utakapohisi matatizo katika ujauzito, usisite kuwasiliana na daktari au mkunga wako na ujadiliane nao njia bora ya kupata huduma. Unapotembelea kliniki au hospitali, nawa mikono yako kila mara

Virusi vya corona au COVID-19 na ujauzito

Mfululizo wa habari kwa mgonjwa-nini unapaswa kujua, kipi unapaswa kuuliza.

unapogusa vifaa, epuka kugusa uso wako kwa mikono yako na jaribu kuzingatia angalau umbali wa mita 2 au futi 6 mbali na watu wengine katika eneo la kusubiri. Lazima pia unawe mikono yako wakati unapoonoka. Ikiwa una kikohozi, Vaa barakoa mara tu unapowasili hospitalini au kliniki na ujulishe mtu mara moja kabla ya kufika ili waweze kutarajia na kujiandaa vyema kukuhudumia. Kama ukona ugonjwa wa COVID-19 na ni nafasi yako ya miadi ya kawaida, wasiliana na daktari wako au mkunga ili kuona kama ni bora kuhahirisha miadi yako kwa tarehe ingine.

Je, ni hatari kwangu mimi kama nitapata maambukizi ya COVID -19 wakati wa ujauzito?

Tuna habari kidogo sana kuhusu wanawake wajawazito ambao walikuwa na ugonjwa wa COVID-19. Tunajua ni vizuri kujizuia kukuwa mgonjwa. Lakini kutokana na habari dogo tulizo nazo, inaonekana kwamba wanawake wajawazito wanauguwa lakini hawaathiriki sana na maambukizi ya COVID-19 ikilinganishwa na wanawake wa umri sawia ambao hawana ujauzito. Wanawake wenye matatizo mengine ya kiafya, hasa matatizo ya mapafu, shinikizo la damu, kisukari au virusi vya Ukimwi wako katika hatari kubwa ya kuugua. Kama hivi ndivyo ulivyo, unaweza kuhudumiwa na kuangaliwa kwa makini zaidi kuliko wanawake wengine wajawazito iwapo wewe utapatikana una virusi vya COVID-19. Idadi kubwa ya wanawake wajawazito wenye afya zuri wanaopatikana na maambukizi ya COVID-19, watapata huduma ya afya wakiwa nyumbani, lakini wanapaswa kuonekana kwa haraka kama dalili zita badilika kuwa mbaya zaidi. Huduma ya dharura kwa wanaodhoofika ni njia bora ya kuzuia matatizo makubwa kwa mama au hujauzito. Madaktari wanaweza kupendekeza picha ya *X-ray* kufanyiwa. Wakati mwingine ni muhimu kutibu wanawake wajawazito ambao wataugua au kuwa wagonjwa sana. Kama wanajua wewe ni mjamzito, wanapaswa kuchukua hatua zote muhimu ili kuhakikisha hii inafanywa kwa usalama iwezekanavyo kwako na mtoto wako. Akina mama ambao wanakuwa wagonjwa sana na wanahitaji kuwa hospitalini wako katika hatari kubwa ya kwenda katika leba na wanapaswa kuangaliwa kwa makini sana. *Acetaminophen* au *paracetamol* ni dawa salama katika ujauzito ikiwa una homa.

Je, ni hatari kwa mtoto wangu kama nitapata COVID-19 wakati wa ujauzito?

Tuna habari hafifu sana kujua kama virusi hivi vinaweza kutoka kwa mama hadi kwa watoto aliye tumboni wakati wa ujauzito. Hadi sasa, uchunguzi wa damu kwa watoto 3 unaonyesha kwamba kuna uwezekano walipata virusi wakati wa ujauzito. Hakuna ishara kwamba COVID-19 inaogeza hatari ya kuzaliwa kwa watoto walio na kasoro za kimwili, ingawa tunajua tu wanawake wachache ambao walikuwa na virusi wakiwa wajawazito na kisha wakapata watoto wao. Homa kali katika ujauzito wa takriban wiki 6 au majuma 4 baada ya kupata ujauzito inaweza kuhusishwa na athari kuu ya matatizo ya uti wa mgongo na ubongo. Hii si kwa sababu ya

Virusi vya corona au COVID-19 na ujauzito

Mfululizo wa habari kwa mgonjwa-nini unapaswa kujua, kipi unapaswa kuuliza.

COVID-19 mbali inaweza kuwa sababu yoyote ya kuwa na homa. Hatari inabaki kuwa ya chini sana. Takriban wanawake wawili kwa kila elfu moja, wanawake wenye homa katika ujauzito mchaga wanaweza kuzaa watoto wenye matatizo hayo ikilinganishwa na mwanamke mmoja kwa elfu moja ya kila wanawake wajawazito wenye mimba ambao hawakuwa na homa katika ujauzito mchaga. Utafiti wa picha ya *ultrasound* kwa ujauzito wa wiki kumi na nane hadi ishirini na mbili, unapendekezwa kulenga baadhi ya matatizo haya.

Hatari kuu kwa mtoto ni kwamba wewe kuugua zaidi na kwenda katika leba kabla ya tarehe yako ya kujifungua kufika au madaktari na wakunga wapendekeze kujifungua mapema kwa sababu mtoto hakui vizuri kutokana na jinsi ulivyo mgonjwa. Jinsi siku za kujifungua zinapokaribia ndivyo hatari kwa mtoto zinapungua. Ikiwa una virusi vya COVID-19 na unaenda katika leba, mwili wako unaweza kukosa uwezo wa kuchukua oksijeni sana kama ingekuwa kawaida. Hii inaweza kuifanya iwe vigumu zaidi kwa mtoto kuweza kustahimili katika leba. Imependekezwa, ikiwezekana, kujifungua katika hospitali ambapo mtoto anaweza kuangaliwa kwa karibu ama mahali huduma ya upasuaji inapatikana badala ya kujifungua kawaida, pengine tu kuwe na sababu nyingine wakati mama ana ugonjwa wa COVID-19. Kulingana na habari hafifu tulizo nazo, watoto wengine huonyesha dalili za kuathirika siku chache baada ya kuzaliwa kwa akina mama walio na ugonjwa wa COVID-19 katika wakati wa kuzaa. Inaonekana karibu kila mmoja kati ya watoto 20 wataonyesha dalili za maambukizi ndani ya siku chache za kuzaliwa. Hii inawezekana sana kwamba walipata maambukizi wakati wa kuzaa. Tunafahamu takribani watoto 3 ambao walihitaji matibabu lakini wanaonekana kuwa walipona vizuri kutokana na maambukizi ya COVID-19.

Baadhi ya tafiti za virusi sawia na COVID-19 zinapendekeza kuwa mtoto anaweza kukua pia baada ya maambukizi sawa na COVID-19. Wataalamu wengi hupendekeza angalau uchunguzi wa picha ya *ultrasound* wiki 2 mpaka 4 baada ya mwisho wa maambukizi ya kuhakikisha mtoto anakua vizuri. Vile vile inapendekeza kwamba uchunguzi wa picha ya *ultrasound* kuendelea kufanyika angalau kila baada ya wiki 4 katika ujauzito ili kuangalia jinsi mtoto anavyoendelea kukua.

Je, ni hatari kwa mtoto wangu kama nitapata COVID-19 mara tu baada ya kujifungua?

Haijulikani ikiwa akina mama wenye COVID-19 wanapaswa kutenganishwa au kutotenganishwa na watoto wao. Maeneo tofauti watachukua hatua mbali mbali kulingana na uwezo wa eneo hilo na hali ya eneo hilo kuhusu COVID-19. Mara kwa mara yapendekeza kukaa na mtoto wako kama wewe uko katika hali zuri. Hali zingine zinaweza kuhitaji ukatenganishwa na mtoto wako. Unafaa kuuliza daktari au mkunga wako ikiwa hii ndiyo hali. Unapaswa kuwa makini kuepuka

Virusi vya corona au COVID-19 na ujaujizito

Mfululizo wa habari kwa mgonjwa-nini unapaswa kujua, kipi unapaswa kuuliza.

kumuambukiza mtoto wako. Hii ni bora kufanyika kwa kuosha mikono yako kabla ya kugusa mtoto, kuepuka kugusa uso wa mtoto, kuepuka kukohoa au kupiga chafya juu ya mtoto au kuvaa barokoa wakati wa kumtunza mtoto wako. Wakati haumtunzi mtoto (mtoto amelala kwa mfano), jaribu kubaki angalau mita 2 au futi 6 mbali na mtoto ili kupunguza hatari ya maambukizi kwa mtoto.

Je, naweza nyonyesha kama nina COVID-19?

Baada ya kupimwa kwa maziwa ya akina mama wachache walioambukizwa na virusi, hakuna dalili ya virusi ilipatikana katika maziwa. Kumaanisha, inaonekana salama kumnyonyesha mtoto wako hata kama una maambukizi ya COVID-19. Unapaswa kuwa makini kuepuka kumuambukiza mtoto wako virusi. Hii ufanyika vyema kwa kuosha mikono yako kabla ya kugusa mtoto, kuepuka kugusa uso wa mtoto, kuepuka kukohoa au kupiga Chofya juu ya mtoto au kuvaa barokoa (mask) wakati wa kunyonyesha. Njia nyingine bora ni kutumia pampu au kukamua kwa mkono maziwa ya mama na kumpa mtu ambaye si mgonjwa kulisha mtoto. Kama wewe utapampu au kukamua maziwa kwa mkono wako, hakikisha kunawa mikono yako kabla ya kufanya hivyo.

Je, itakuwa vipi kama mtu katika ndani ya nyumba ana dalili za COVID-19 baada ya mtoto wangu kuzaliwa?

Kama wao wanashiriki sana katika utunzaji wa mtoto, wanapaswa kuwa makini ili kuepuka kumuambukiza mtoto virusi. Hii inawezakana kwa kuzingatia yafuatayo: kwa kuosha mikono yao kabla ya kugusa mtoto, kuepuka kukohoa au kupiga Chafya juu ya mtoto au kuvaa barokoa wakati wanapo mtunza mtoto.

Ikiwa hawana haja ya kuwa karibu na mtoto, ni vizuri wakae angalau mita 2 au futi 6 mbali na mtoto kila wakati. Kumbuka kunawa mikono kabla ya kumshika mtoto hata kama hujaathirika kwa kuwa unaweza kuwa ulishika vifaa katika nyumba ambavyo vina virusi vya COVID-19. Unapaswa pia kukaa mita 2 au futi 6 mbali na watu walioathirika ili kujizuia maambukizi. Kama tayari ukona COVID-19, utafiti unaonyesha ya kwamba mwili wako utaweza kupigana na virusi mbila wewe kuugua tena. Lakini hata katika hali hii, kuosha mikono yako kabla ya kugusa mtoto wako ni njia bora ya kuzuia kubeba virusi kwa mtoto wako kutoka kwa watu mgonjwa au vifaa walivyovigusa.

Virusi vya corona au COVID-19 na ujaujizito

Mfululizo wa habari kwa mgonjwa-nini unapaswa kujua, kipi unapaswa kuuliza.

Maswali unayopaswa kuuliza daktari au mkunga wako, kwa sababu miongozo hutofautiana kutoka sehemu moja ya dunia hadi nyingine:

- Nimetangamana na mtu aliye na dalili za COVID-19. Je, nafaa kupimwa?
- Nikona dalili za kuwa na COVID-19. Je, nafaa kupimwa?
- Je, mimi na familia yangu tunafaa kujitega nyumbani?
- Niliathirika na COVID-19 awali nikiwa mjamzito. Ni wakati gani napaswa kufanyiwa picha ya *ultrasound* kwa kuangalia afya ya mtoto?
- Je, ninapaswa kutenganishwa na mtoto wangu nikiwa mgoniwa?

Kanusho:

Habari hii [kipeperushi/tovuti yetu] imenakiliwa kwa ujumla tu. Ujumbe huu si ushauri wa matibabu ambayo unapaswa kutegemea. Unapaswa kupata ushauri wa kimatibabu kutoka kwa mtaalamu wa afya kulingalingana na hali yako binafsi kabla ya kuchukua, au kuamua kutochukua hatua yoyote kwa msingi wa ujumbe uliotolewa katika [kipeperushi/tovuti yetu]. Ingawa tunafanya jitihada nzuri za kusasisha habari katika [vipeperushi/tovuti yetu]. Hatuna uwakilishi, kibali au dhamana, ikiwa ujumbe huu kwenye [kipeperushi/tovuti yetu] ni, kamili, barabara au wa kisasa.

Mara ya mwisho kusasishwa tarehe 28 Machi 2020