



MUONGOZO WA USALAMA
MAELEZO SAHIHI
MUONGOZO WA REDIO

COVID-19: HISTORIA, DALILI, KINGA NA MATIBABU



@childrensradio



@childrensradiofoundation



@CRFprojects



childrensradiofoundation.org

JINSI YA KULINDA USALAMA WAKO UNAPOTOA TAARIFA KUHUSU UGONJWA WA KORONA (COVID - 19) MUONGOZO WA USALAMA



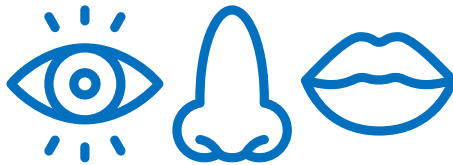
MAPENDEKEZO YA JUMLA

1



Nawa mikono yako kila mara na sabuni au vitakasa mikono vya kuua virusi. Tumia vitakasa mikono vilivyo na kileo ndani yake (alcohol-based).

2



Epuka kugusa macho, pua na mdomo wako kwa mikono isiyooshwa.

3



Epuka kukaribiana na watu. Acha kama mita 1 hivi kati yako na watu wengine wakati uko nje katika maeneo ya umma. Hii inaitwa 'umbali wa kijamii' na husaidia kuzuia kueneza virusi.

4



Funika kikohozi chako au kupiga chafya na sehemu yako ya kiwiko kilichokunjwa kuwa karibu nawe au kwa kutumia tishu, kisha tupa hiyo tishu ndani ya pipa la taka.

5



Epuka maeneo yenye watu wengi kama vituo vya mabasi, teksi na vituo vya ununuzi.

6



Kumbuka, usalama na afya yako huja mbele ya mambo mengine yote. Hakikisha uko salama na umejilinda vizuri kabla ya kwenda kufuatilia yoyote.

#UKWELI DHIDI YA HOFU: JUKUMU LAKO KAMA MWANAHABARI UNAPOTOA TAARIFA ZA UGONJWA WA KORONA (COVID - 19)

- Mada hii ni muhimu sana na, kama mwanahabari mtoto/kijana, ni muhimu uangalie ukweli wa taarifa zako vizuri na kwa makini zaidi kabla ya kwenda hewani ili wasikilizaji wako wapate habari ilio sahihi na yenye umuhimu.
- Hii ni mada hatari, haswa kwa afya yako. Kwa hivyo, usijaribu kuhoji watu ambao wanaonekana kuwa na dalili au wamo katika kitengo au wafanyakazi wa afya wanaohudumia watu walioambukizwa. Kaa mbali na hospitali au kliniki ambazo zimeteuliwa kupima na kutibu wagonjwa walioambukizwa.
- Itakuwa salama zaidi kwako ukiyafanya mahojiano au kukusanya maoni ya sauti (vox-pops) kupitia simu au ujumbe wa sauti (voice notes), haswa ikiwa wewe ni mwanahabari mtoto/kijana katika nchi ambayo ina kesi kadhaa zilizothibitishwa za maambukizi ya ugonjwa wa Korona (COVID - 19). Unaweza pia kuuliza wasikilizaji wako warekodi kisha wakutumie maelezo yao ya sauti kupitia 'WhatsApp' au mifumo mingine yeyote ya kutuma ujumbe.
- Kumbuka, eneza ukweli badala ya hofu! Milipuko na magonjwa ni jambo la kutisha, lakini sisi tuna jukumu la kuwapa wasikilizaji wetu habari zilizo sahihi zaidi, na kwa kutumia mbinu ambazo haziwatishi na kusababisha hofu. Kwa mfano, ikiwa unataka kutaja idadi ya vifo ambavyo vimetokea ulimwenguni kutokana na mlipuko wa ugonjwa wa Korona (COVID-19), pia taja idadi ya watu wale waliopona. Hii itasaidia watu kuweka muktadha wa habari na haitawatisha. Pia, jaribu kila wakati kutoa maelezo ya jinsi ambavyo watu wanaweza kujizuia ili wasipate maambukizi.
- Kuwa mwangalifu kuhusu jinsi unavyoongea kuhusu Korona (COVID-19) hewani. Usimcheke mwanahabari mwenzako ikiwa ana kikohozi au anapiga chafya. Hii inaweza kuchangia kuleta unyanyapaa na kusababisha watu wengine kwenye jamii yako kuupuuza ugonjwa au hata, wasifuate miongozo ya kujizuia.
- Ikiwa unawasiliana na mtu ambaye amethibitishwa kuwa ana maambukizi ya ugonjwa wa Korona (COVID-19), usimhoji kibinafsi. Uliza akutumie maelezo yake kwa kurekodi sauti au mfanye mahojiano ya simu. Kumbuka pia kumuuliza ikiwa angependa kutumia jina lake halisi, au kama angependa jina la siri, ili kumhakikishia usiri wake.
- Kumbuka 'kuongeza chumvi kwenye taarifa' haikubaliki kamwe katika kutoa taarifa kuhusu mlipuko ya magonjwa. Tumia habari zilizo rasmi na ujaribu kurahisisha maelezo kwa wasikilizaji wako kadri uwezavyo. Ikiwa hujui kitu au umechanganyikiwa, uliza!



JINSI YA KUKAA SALAMA UKIWA STUDIO

- Wakati unafanya kazi kwenye studio, usiguse uso wako.
- Usitumie kifaa cha kuskilizia sauti (headphones) na mtu mwingine yeyote. Zile 'headphones' huwasiliana na uso wako na mikono yako. Omba 'headphones' zinazotumiwa na watu tofauti pamoja ziondolewe studio.
- Safisha vifaa vyako vya sauti kabla na baada ya kuvitumia kwenye studio. Hauwezi kusema umesalimika mahali ambapo ni pachafu. Ikiwa vifaa vinaonekana kuwa ni vichafu, vijidudu vinaweza kujificha humo. Ikiwa vifaa ni vichafu, kwanza vipanguse kwa kutumia sabuni na maji. Usimimine au kunyunyiza kemikali yoyote ya kusafisha kwenye vifaa. Kitambaa kilicho na unyevu mdogo tu, lakini sio maji mengi, kitafaa.
- Kisha sasa unaweza kufanya usafi ule unao ua virusi (disinfect). Kifutio/tishu za kusafisha zenye dawa ya kutakasa iliyotiwa kileo ("wet wipes") zinapendekezwa zaidi. Dawa za kutakasa virusi zilizo na kileo (alcohol-based) pia zitatimiza kusafisha. Kumbuka, tumia kifutio chenye unyevu mdogo tu, lakini usitumie chenye maji unapopangusa vifaa na zile skrini. Usinyunyizie dawa kwenye vifaa vya umeme vya studio! Tumia kifaa cha kuskilizia sauti (headphone) chako mwenyewe au kama huna, usitumie kabisa. Unaposafisha, tumia kifutio chenye unyevunyevu ("wet wipes") moja kwa kufuta mahali pamoja tu, ili kuzuia kusambaza uchafu wowote kutoka kifaa kimoja hadi kingine. Hii inamaanisha kwamba ni bora kutumia kifutio kimoja kwa kupangusa 'mixer', kingine kwa kusafisha kipanya (mouse), na kingine kwa kusafisha kicharazio (keyboard), nk...
- Katika nchi ambazo itifaki (vikwazo) fulani vimewekwa ili kuzuia kuenea kwa ugonjwa wa COVID-19, unaweza kubadilisha mipango yako ya kufanyia mahojiano katika studio, na badala yake, ukatumia njia ya kufanya kupitia simu au kurekodi/ujumbe wa sauti.
- Ikiwa unafanya mahojiano katika studio, kumbuka kudumisha 'umbali wa kijamii.'
- Watajie wasikilizaji wako juhudi zote za uzuizi ambazo stesheni imechukua, ili kuwaonyesha mfano mzuri wa kuwajibika.
- **Muhimu zaidi:** Ikiwa wewe au mtu yeyote kwenye kituo cha redio amethibitishwa kuwa ana maambukizi, au kushukiwa, au amejitenga, tafadhali kaa nyumbani na usiende popote kwenye watu wengine.

RASILIMALI

- [Kuondoa Taarifa Potofu](#)
- [Kongamano la Kulinda Wanahabari \(Committee to Protect Journalists, CPJ\) - "Mapendekezo ya Usalama ya CPJ: Kuripoti kuhusu Mlipuko wa Ugonjwa wa Corona \(coronavirus outbreak\)"](#)
- [Msayansi Mwamerika - Jinsi ya Kuripoti kuhusu Mlipuko wa Ugonjwa wa COVID-19 kwa Kuwajibika](#)
- [Vidokezo kutoka shirika la 'Inside Radio' ya utangazaji salama zaidi wa redio](#)
- [Kurekodi Wakati wa Janga la Mlipuko wa Ugonjwa wa Corona](#)
- [Muongozo wa Shirika la Afya Ulimwenguni \(WHO\) la Usalama Kwenye Vituo vya Kazi](#)

COVID-19: HISTORIA, DALILI, KINGA NA MATIBABU

MAELEZO SAHIHI



VIRUSI VYA CORONA NA COVID-19

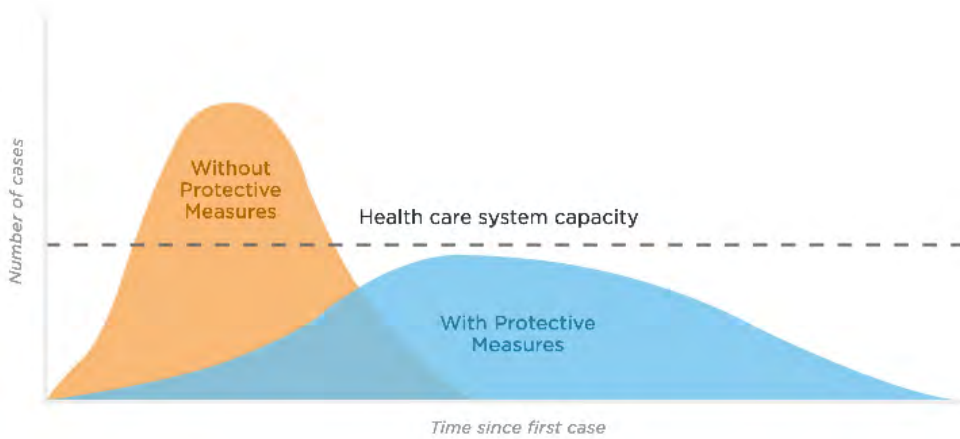
- Virusi vya Corona, yaani Coronaviruses (CoV) ni familia kubwa ya virusi ambavyo husababisha magonjwa kwa wanyamana binadamu. Magonjwa haya huanza kama homa ya kawaida na kuwa ugonjwa mkali wa mfumo wa upumuaji kama vile 'Middle East Respiratory Syndrome' au (MERS-CoV) na 'Severe Acute Respiratory Syndrome' au (SARS-CoV).
- Virusi vipya vya Corona/novel Coronavirus (nCoV) ni aina mpya ambayo haijatambuliwa awali katika binadamu.
- COVID-19 ni ugonjwa wa kuambukiza unaosababishwa na virusi vya corona vilivyogunduliwa hivi karibuni tu.
- Virusi hivi vipya na ugonjwa huu haujulikana kabla ya mlipuko wa ugonjwa ulioanza Wuhan, China, mnamo Desemba 2019.

- Shirika la Afya Ulimwenguni

UFAFANUZI/TAFSIRI YA MISAMIATI

- **Mlipuko wa ugonjwa** ni kupanda ghafla kwa idadi ya matukio ya ugonjwa fulani. Mlipuko wa ugonjwa unaweza kutokea katika jamii au eneo la kijiografia, au unaweza kuathiri nchi kadhaa. Unaweza kudumu kwa siku chache au wiki, au hata kwa miaka kadhaa. Mizuko kadhaa inatarajiwa kila mwaka, kama vile homa ya kawaida. -[APIC.org](https://www.apic.org)
- **Janga (epidemic)** hutokea wakati ugonjwa wa kuambukiza huenea kwa kasi kwa watu wengi. Mnamo 2003, ugonjwa hatari wa kupumua wa 'SARS' uliua watu karibu 800 ulimwenguni kote. - [APIC.org](https://www.apic.org)
- **Janga kuu (pandemic)** ni mlipuko wa kimataifa wa ugonjwa fulani. Inatofautiana na mlipuko au janga (epidemic) kwa sababu:
 1. huathiri eneo kubwa la kijiografia, mara nyingi ulimwenguni kote.
 2. huambukiza idadi kubwa ya watu kuliko janga la ndani ya nchini.
 3. mara nyingi husababishwa na virusi vipya au aina ya virusi ambavyo haivijazunguka kwa watu kwa muda mrefu, binadamu kawaida huwa hawana kinga yoyote, au ya kutosha, dhidi yake. Virusi huenea haraka kutoka kwa mtu moja hadi mwingine ulimwenguni.
 4. husababisha idadi kubwa ya vifo kuliko magonjwa ya janga (epidemics).
 5. mara nyingi husababisha usumbufu wa kijamii, upotezaji wa kiuchumi, na ugumu kwa jumla. - [APIC.org](https://www.apic.org)

- Siku ya Jumatano tarehe 11 Machi 2020, Shirika la Afya Ulimwenguni lilitangaza rasmi kwamba mlipuko wa ugonjwa wa COVID-19 - ambao unasababishwa na kikundi kipya cha virusi - umefika kiwango cha janga kuu (pandemic). - [APIC.org](https://www.apic.org)
- Watu huwekwa katika **hali ya kutokaribiana (quarantine)** wakati bado hawajakuwa wagonjwa, lakini wanaweza kuwa wamepata tishio la kufikiwa na mambukizi ya ugonjwa fulani, kama vile COVID-19. Hii inaweza kusaidia kukomesha kuenea kwa ugonjwa huo. Watu hupunguza mawasiliano na wengine ili kuruhusu kipindi wameanza kupata COVID-19 (wakati unaoanza kupata maambukizi hadi kuonekana kwa dalili) ambayo ni kati ya siku 2 hadi 14. Ikiwa mtu ana dalili wakati huu, atahitaji kupimwa. - [Vituo vya Kudhibiti na Kuzuia Magonjwa, Taasisi ya Kitaifa ya Magonjwa Yanayoweza Kuambukizwa](#)
- **Kujitenga (self-quarantine)** ni hatua nyingine ya kinga kwa watu ambao wamekuwa kwenye hatari kubwa ya COVID-19 kama vile wale walio nchi za Uhispania, USA au Italia au wamewasiliana na mtu yeyote ambaye amesafiri kwenda nchi hizi. Kukaa nyumbani, badala ya kwenda shuleni au kazini na kuondoka tu wakati inapohitajika kabisa, kwa mfano, kununua chakula. Orodha ya nchi zilizo katika hatari kubwa hubadilika kila siku, na unaweza kutazama orodha hio kwenye ukurasa wa Shirika la Afya Duniani. Vituo vya Udhhibiti na Magonjwa, Shirika la Afya Duniani: - [Vituo vya Udhhibiti wa Magonjwa \(CDC\) na Uzuiaji, Shirika la Afya Duniani \(WHO\)](#)
- **Kutengwa (isolation)** hufanyika wakati mtu ameambukizwa ugonjwa wa kuambukiza, na kutengwa mbali na watu wengine walio na afya nzuri. Hii pia husaidia kukomesha kuenea kwa ugonjwa huo. - [Vituo vya Udhhibiti wa Magonjwa \(CDC\)](#)
- **Kujifungia (self-isolation)** ni sawa na kujitenga (self-quarantine). Mtu huingia katika hali ya kujifungia mwenyewe wakati anaonyesha dalili kama mafua, na anaweza kudhibitisha kuwa amewasiliana na mtu aliyeambukizwa COVID-19. Wakati huu, ni lazima watu wapunguze mawasiliano na wengine na wawasiliane na mtaalamu wa matibabu. - [Jumuiya ya Afya Ulimwenguni, Idara ya Afya na Vituo vya Afrika Kusini vya Udhhibiti wa Magonjwa na Kuzuia](#)
- **Umbali wa kijamii (social distancing)** ni pamoja na kutokwenda katika sehemu ziilizojaa watu, na ambapo mawasiliano ya karibu na wengine yanaweza kutokea, kama vile vituo vya ununuzi, sinema, uwanja wa michezo na mikusanyiko yeyote ya watu. Dumisha umbali wa mita 2 kutoka kwa wengine inapowezekana. Hatua za 'umbali wa jamii' (social distancing) mara nyingi zinamaanisha kuachishwa kwa mikusanyiko mikubwa (kama mikutano, madarasa, na hafla za michezo), kuzuia usafirishaji wa wingi na kusafiri, na kufanya kazi kutoka nyumbani. Hii hufanywa ili kupunguza kasi ugonjwa wa kuambukiza kama COVID-19 unavyoenea na pia kupunguza nafasi za kuwasiliana na mtu aliye na maambukizi. - [Vituo vya Kudhibiti na Kuzuia Magonjwa](#)

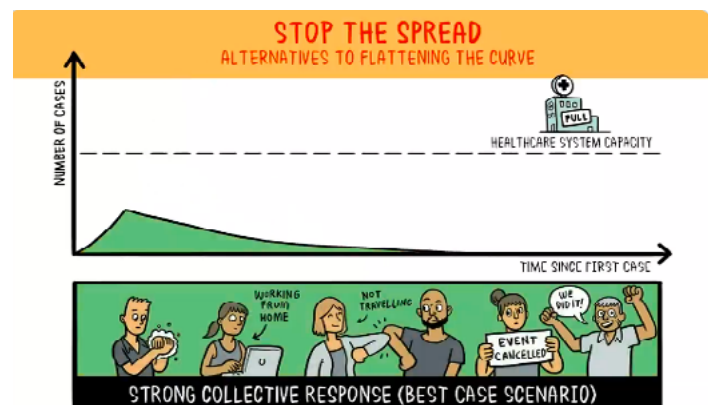
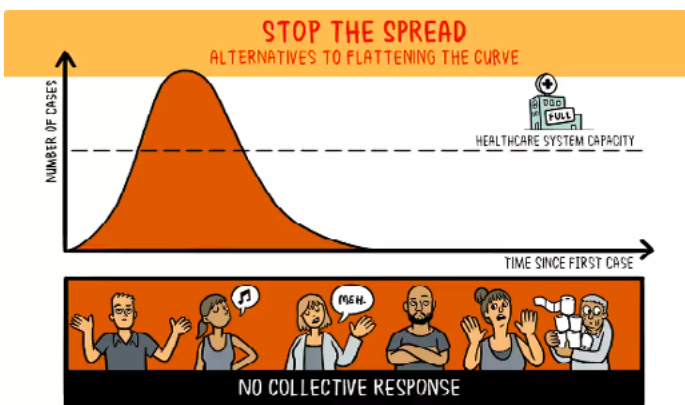


Chanzo: CDC, Drew Harris
Shukrani: Connie Hanzhang Jin/NPR

- **“Kuupunguza mzunguko” (“flattening the curve”)** ni wazo kwamba hatua za kinga, kama kutengwa na umbali wa kijamii, zinaweza kusaidia kuchelewesha kuzuka kwa idadi ya kesi na kupatia hospitali wakati wa kutosha wa kujiandaa ili kusimamia wagonjwa wanaoingia. Mzunguko wa juu unamaanisha kuna visa vingi vinatokea kwa wakati mmoja, wakati mzunguko uliolala (wa rangi ya bluu) unamaanisha kuwa visa/matukio ya ugonjwa huja kwa wakati tofauti tofauti (sio kwa mara moja). Ni tofauti

kati ya hali ya mtu kuwa amelazwa hospitalini au kulazimika kutibiwa kwenye hema la kambi ya muda.

- **“Kuzuia kuenea”** ni wazo kwamba haitoshi kupunguza idadi ya kesi tu, na kwamba hatua zaidi zinahitajika ili kumaliza kabisa kuenea kwa ugonjwa. Hii inamaanisha kuna haja ya kuchukua hatua kali za pamoja, kama vile kuzuia mkusanyiko wote mkubwa wa watu, kufanya kazi na masomo kutoka nyumbani, na kujitenga kwa hiari yako mwenyewe.
- **The Spinoff**



Credit: @siouxiew @xtotl

COVID - 19 HUENEA VIPI?

- Watu wanaweza kuambukizwa COVID-19 kutoka kwa wengine ambao wana virusi. Ugonjwa unaweza kuenea kutoka kwa mtu hadi mwingine kupitia matone madogo kutoka kwa pua au mdomo ambayo huenea wakati mtu aliye na COVID-19 anapokohoa au kupumua. Matone haya huanguka na kukaa kwenye vitu na vifaa vilivyo karibu na mtu huyo. Watu wengine wanaweza kuambukizwa COVID-19 kwa kugusa vile vitu, kisha kugusa uso, macho, pua au mdomo. Watu pia wanaweza kuambukizwa COVID-19 ikiwa wanavuta hewa yenye matone kutoka kwa mtu aliye na COVID-19 anayekohoa na kusambaza yale matone.
- Hatari ya kuambukizwa COVID-19 kutoka kwa mtu ambaye hana dalili hata kidogo iko chini sana. Hata hivyo, watu wengi walio na COVID-19 wanapata dalili zile kali tu. Hii ni kweli hasa katika hatua za mwanzo za ugonjwa. Kwa hivyo inawezekana kupata COVID-19 kutoka kwa mtu ambaye, kwa mfano, ana kikohozi kidogo tu lakini hajisikii mgonjwa sana.

Shirika la Afya Ulimwenguni

DALILI

- Dalili za kawaida za COVID-19 ni homa, uchovu, na kikohozi kikavu. Wagonjwa wengine wanaweza kuhisi uchungu na maumivu, msongamano wa pua, makamasi, koo au kuhara. Maambukizi ya COVID-19 kwa ujumla hayajitokezi kwa ukali, haswa kwa watoto na vijana.
- Dalili hizi kawaida huanza pole pole tu, sio kwa ukali. Watu wengine huambukizwa lakini hawaendelei kupata dalili zozote na pia hawajisikii kuwa wagonjwa.
- Watu wengi (karibu 80%) hupona kutokana na ugonjwa bila kuhitaji matibabu maalum.
- Karibu 1 kwa kila watu 6 ambao wanapata COVID-19 huwa wagonjwa sana na kupatwa na ugumu wa kupumua.
- Watu wazee, na wale walio na shida za kimatibabu kama shinikizo la damu, shida za moyo au ugonjwa wa kisukari wana uwezekano mkubwa wa kupata makali ya ugonjwa.
- Watu walio na homa, kikohozi na shida ya kupumua wanapaswa kutafuta matibabu.

- Shirika la Afya Ulimwenguni



Kikohozi



Homa



Ugumu wa kupumua

KINGA

- Kunawa mikono yako kila wakati kwa kutumia sabuni na maji kwa muda wa sekunde 20 hupunguza nafasi ya maambukizi ya COVID-19. Iwapo maji safi na sabuni havipo, safisha mikono yako kabisa na vieuzi/vitakasa mikono vyenye kileo (alcohol-based sanitizers) ili kuua virusi ambavyo vinaweza kuwa mikononi mwako.
- Dumisha umbali wa angalau mita 1 kati yako na mtu mwingine yeyote anayekohoa au kupiga chafya.
- Usiguse macho yako, pua au mdomo. Mara baada ya kuchafuka, mikono inaweza kuhamisha virusi kwa macho yako, pua au mdomo. Kutoka hapo, virusi vinaweza kuingia ndani ya mwili wako na vinaweza kukufanya uwe mgonjwa.
- Hakikisha wewe, na watu wanaokuzunguka, wanazingatia usafi mzuri wa kupumua. Hii inamaanisha kufunika mdomo wako na pua na kiwiko cha mkono wako, au tishu, wakati unapokohoa au kupiga chafya. Kisha tupa tishu zilizotumika mara moja.
- Kaa nyumbani ikiwa unajisikia kuwa mgonjwa. Ikiwa una homa, kukohoa na ugumu wa kupumua, tafuta matibabu, utangulize kupiga simu.
- Fuata maagizo ya wasimamizi wa afya wa eneo lako. Wasimamizi wa afya wa kitaifa na wa ndani watapata habari mpya na ya kisasa kuhusu hali katika eneo lako. Kupiga simu mapema itaruhusu mtoaji-huduma wako wa afya akuelekeze haraka katika kituo cha afya kinachofaa. Hii pia itakulinda na kusaidia kuzuia kueneza virusi na maambukizo mengine.
- Fuatilia habari mpya za hivi karibuni za COVID-19 (miji au maeneo ya ndani ambayo COVID-19 inaenea sana). Ikiwezekana, epuka kusafiri kwenda maeneo - haswa ikiwa wewe ni mtu mzee au una ugonjwa wa kisukari, moyo au mapafu.

- Shirika la Afya Ulimwenguni



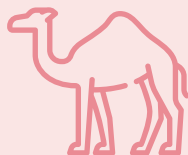
MATIBABU

- Kwa hivi sasa, hakuna chanjo dhidi ya ugonjwa wa Corona (COVID-19) unaoendelea. Dawa za antibiotiki pia hazifai kwa sababu COVID-19 ni maambukizi ya virusi wala sio bakteria.
- Ikiwa dalili zako ni kali zaidi, matibabu yanaweza kutolewa na daktari wako au hospitalini. Aina hii ya matibabu inaweza kuhusisha:
 1. maji ili kupunguza hatari ya upungufu wa maji mwilini
 2. dawa za kupunguza kiwango cha joto mwilini /homa
 3. oksijeni ya kuongeza, ikiwa ni kesi kali zaidi
- Watu ambao wana wakati mgumu kupumua peke yao kwa sababu ya COVID-19 wanaweza kuhitaji kifaa cha kuwasaidia kupumua (respirator).

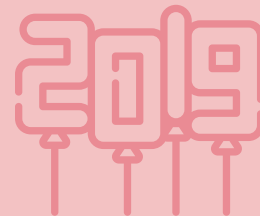
- Shirika la Afya Ulimwenguni

JE WAJUA

Virusi vya Corona ni virusi vinavyotoka **kwa wanyama (zoonotic)**. Hii inamaanisha kwamba virusi vinaambukizwa kati ya wanyama na watu. Ugonjwa wa SARS-CoV ilipitishwa kutoka kwa paka wa 'civet' hadi kwa binadamu, nayo MERS-CoV kutoka kwa ngamia hadi kwa binadamu.



COVID -19 ilipewa jina hili kwa sababu ilianza mnamo **2019!**



Mlipuko huu wa ugonjwa tayari umekuwa na athari **kubwa kwa uchumi**, haswa nchini China, lakini pia unanza kuathiri ulimwengu wote. Sekta kuu zilizoathirika China hadi sasa ni **za utengenezaji bidhaa na huduma**. Kupungua kwa shughuli za uchumi duniani pia imeathiri mahitaji ya mafuta na kusababisha bei ya mafuta kushuka. Afrika pia imekuwa ikihisi athari za janga hili kwani mahitaji ya malighafi kutoka katika bara la Afrika yamepungua tangu Januari 2020.



TOKOMEZA UPOTOSHAJI!

Sote kwa sasa tumejawa na habari kuhusu COVID-19 kutoka kwa vyombo vya habari na vya kijamii, programu za simu za kutumiana ujumbe na watu wanaotuzunguka. Ni muhimu kupata habari za ukweli ili kutuwezesha kuwa na tabia salama na za uwajibikaji, na kutokata tamaa kunapo hofu na kupaniki.

Ninapaswa kuvaa barokoa (maski)?

HAPANA - valia tu 'maski' ikiwa una mgonjwa aliye na dalili za COVID-19 (haswa kukohoa) au unatafuta mtu ambaye anaweza kuwa na COVID-19. 'Maski' ya uso inaweza kutumika mara moja tu. Ikiwa wewe sio mgonjwa au hautafuti mtu ambaye ni mgonjwa, basi unaharibu maski bure tu. Kuna uhaba ulimwengu wote wa maski, kwa hivyo Shirika la Afya Ulimwenguni linawahimiza watu wazitumie kwa busara. - [Shirika la Afya Ulimwenguni](#)

Naweza kuambukizwa kutoka kwa wanyama?

NDIO - Ili kujikinga, kama vile wakati

unapotembelea masoko ya kuuza wanyama walio hai, epukana na kuwasiliana moja kwa moja na kishika wanyama au mahali walikowekwa. Hakikisha unazingatia mazoea mazuri ya usalama wa chakula wakati wote. Shika nyama mbichi, maziwa au viungo vya wanyama kwa uangalifu ili kuzuia uchafuzi wa vyakula visivyopikwa, na uepuke kula bidhaa za nyama zilizo mbichi au zilizopikwa kidogo tu. - [Shirika la Afya Ulimwenguni](#)

Ni watu wazee tu walio katika hatari ya kupata ugonjwa ikiwa watapata maambukizi ya virusi

HAPANA - Watu walio na hali ya matiatizo tofauti za kiafya (kama shinikizo la damu, ugonjwa wa moyo, ugonjwa wa mapafu, saratani au ugonjwa wa kisukari) na watu wasio na kinga ya kutosha mwilini, pia wanaweza kupata ugonjwa mkali mara nyingi kuliko wengine. - [Health-e News](#)

RASILIMALI

- [\(Maswali na Majibu kutoka WHO kuhusu ugonjwa wa COVID-19\)](#)
- [\(Muongozo wa UNICEF na WHO ya walimu kulinda watoto na kuchangia usalama wa shughuli shuleni\)](#)
- [\(Muongozo wa Virusi vya Corona\)](#)
- [\(Jinsi ya Kuripoti COVID-19 bila Kueneza Taarifa Potofu\)](#)
- [\(Youtube COVID-19 video zenye maarifa\)](#)



COVID-19: HISTORIA, DALILI, KINGA NA MATIBABU

MUONGOZO NA MIUNDO YA REDIO



KUTAYARISHA KIPINDI CHAKO

Kidokezo: Kufuatilia mapendekezo na hatua za usalama ambazo zimetolewa na maafisa wetu wa afya ni muhimu na jambo mwafaka katika kupunguza kuenea kwa Covid-19. 'Kujitenga' (self-isolating) kunatuathiri moja kwa moja kama wanahabari, haswa jinsi tunavyo tayarisha vipindi vyetu kwa kawaida. Kutoa taarifa ukiwa kwenye usalama wa nyumbani bado inawezekana kwa kutumia mbinu mbalimbali za ujumbe kwa simu ya mkononi, kama vile WhatsApp. Ujumbe wa kurekodi sauti (voice notes) ni njia mojawapo, lakini pia unaweza fikiria kuhusu njia nyingine ambazo zinaweza kukufaa, pamoja na kikundi chako, ili muweze kubadilishana taarifa za haraka za Covid-19 bila kulazimika kukuwa mahali pamoja.

Njia tofauti za kuzungumza kuhusu COVID-19

- Njia za kutambua ishara na dalili za COVID-19
- Jinsi ya kusaidia kuzuia kuenea kwa COVID-19 katika jamii yangu
- Athari za COVID-19 kwenye uchumi katika jamii yangu
- Jukumu la vyombo vya habari kutoa taarifa za COVID-19
- Athari ya COVID-19 kwa shule na shughuli zingine za kijamii katika jamii yangu (kanisa, michezo ya mitaani, siku maalum za ukumbusho)
- COVID-19 na matokeo yake kwa afya ya akili ya vijana

CHAGUA MADA MAHUSUSI



Jinsi ya kusaidia kuzuia kuenea kwa COVID-19 katika jamii yangu

Njia tofauti za kuzungumza kuhusu kusambaa kwa COVID-19 katika jamii yangu:

- Tabia bora za kibinafsi za kila siku
- Uongozi unajiandaaje/kuushughulikia vipi mlipuko huu wa ugonjwa?
- Biashara na mashirika katika eneo hili wanachukua hatua gani?
- Tunawezaje kusaidiana and kukaa katika hali ya utulivu?
- Jamii yangu ina ugavi wa maji safi na ya kutosha, sabuni na (alcohol-based sanitizer) ili kusaidia kuzuia kuenea kwa COVID-19?

MIUNDO YA VIPENGELE VYA KIPINDI CHA REDIO**MAHOJIANO****Lengo la mahojiano**

Kuunda habari kutoka kwa mtu ambaye ana utaalum au uzoefu wa mada. Weka umakini kwa wakati! Jaribu kuyafanya mahojiano yako kwa muda mfupi, takriban dakika 6. Angalia miongozo ya usalama kuhusu kutekeleza mahojiano katika muktadha wa COVID-19. Unaweza pengine kuyafanya mahojiano yako kupitia simu, au uhoji watu wa familia yako kuhusu uzoefu wao wa kibinafsi.

**Utazungumza na nani**

Muuguzi au daktari anayefanya kazi katika hospitali au kliniki katika eneo lako.

Maswali yaliyopendekezwa kwa mahojiano:

- Ni hali gani iliyo katika jamii yetu kwa sasa? Kuna kesi zozote? Je, tunapaswa kuwa na wasiwasi kuhusu kesi zinapotokea?
- Ni mikakati ipi iliyowekwa na hospitali yako iwepo kutatoka kesi ya maambukizi?
- Wizara ya afya ngazi ya taifa imewapa wauguzi na madaktari maagizo maalum kuhusu jinsi watakavyo shughulikia kesi katika jamii? Wizara imesemaje?
- Mwanajamii anapaswa kufanyaje ikiwa anafikiria amewasiliana na mtu aliyeambukizwa?

Utazungumza na nani: Mtu wa familia yako ambaye mko katika hali ya 'kujitenga' pamoja nyumbani.

- Unafikiria Covid-19 itaathirije jinsi tunavyoishi kama familia?
- Umeanza kuzingatia mikakati ipi ya kujisalamisha ili usiwe hatarini?
- Ni jukumu la nani kusimamia kutoenea kwa ugonjwa wa Covid-19? Kwanini? Jamii imewajibikaje kutokana na janga la ugonjwa wa virusi vya Corona (Coronavirus)?
- Mlipuko wa janga hili la ugonjwa haswa limekufunza nini kuhusu maisha?



SAUTI ZA UMMA



Lengo la sauti za umma

Kupata maoni mengi kuhusu mada moja



Utazungumza na nani?

Mtu yeyote kutoka kwa jamii au familia yako.

Maswali yaliopendelezwa ya kurekodi sauti za umma kutoka kwa watu katika jamii yako

- Unaelewa yapi kuhusu mlipuko wa ugonjwa wa COVID-19?
- Unafahamu njia ambazo unaweza kutumia ili kujikinga na maambukizo?
- Unafikiria jamii yetu iko tayari au inaweza kushughulikia kesi za COVID-19?
- Je, wewe unawajibikaje kusaidia kukomesha kuenea kwa COVID-19?
- Unajihimili vipi mwenyewe ili kukabiliana na mlipuko wa ugonjwa wa COVID-19?
- Unafanyaje ili kuwaweka marafiki zako na familia yako salama?
- Unafikiria viongozi wetu wanaweza kuwa wanafanya nini ili kuzuia mlipuko wa ugonjwa wa COVID-19 katika jamii yetu?

***Kidokezo:** Ikiwa unahoji mtu ambaye hajui kuhusu mlipuko wa ugonjwa wa COVID-19 au jinsi ya kuizuia, tumia habari hiyo kwenye karatasi ya ukweli kuwaelezea ya msingi kuhusu virusi hivyo.*



MAONI YA SAUTI



Lengo la maoni ya sauti

Kupata maoni ya watu kuhusu mada ambayo wanajali.

Kwa wakati ambao hauna uwezo wa kurekodi uso kwa uso, weka akiba ya sauti za kibinafsi, au pata mtu katika familia yako ambaye anaweza kutoa uzoefu wake wa kibinafsi wa jinsi walivyokabiliwa na mlipuko wa janga.

Maoni ya sauti yanaweza kutumwa kwa stesheni yako au kwa kikundi cha wanahabari wenzako kupitia WhatsApp.



Utazungumza na nani?

Uliza mtu yeyote katika jamii yako jinsi anavyokabiliana na habari ya COVID-19. Jaribu kutafuta watu wanaotoka kwenye asili tofauti, kama vile: zee, kipato, kabila, uraia, hali ya kuishi, dini, n.k.



WASIFU WA SAUTI



Lengo la wasifu wa sauti

Wasikilizaji wasikie simulizi ya kuhamasisha kuhusu mada ya kipindi.



Utazungumza na nani?

Mtu au shirika ambalo lina uzoefu wa kukabiliana na milipuko ya magonjwa. Hii inaweza kuwa mtu au shirika ambalo lilihusika na mlipuko wa Ebola, Kipindupindu, Malaria, nk . Lengo la mahojiano haya ni kuonyesha wasikilizaji kuwa kuna tumaini baada ya milipuko ya ugonjwa kutokea.

Maswali ya kutafakari kabla ya kurekodi wasifu wa sauti:

- Mlipuko wa ugonjwa huu unaathirije jamii? Unaathirije uchumi?
- Tunaweza kufanyaje ili kujiandaa vizuri?
- Tunawezaje kuwasaidia wale walio hatarini zaidi katika jamii yetu?
- Ni zipi njia bora za kutulia na kukaa shwari wakati huu?
- Ni mafunzo gani uliyojifunza kutokana na kuhusika kwako katika milipuko ya magonjwa?



TANGAZO LA UMMA (PSA)



Lengo la Tangazo la Umma

Kuweka mwamko wa jamii kuhusu jambo fulani. Hakikisha Tangazo lako la Umma ni fupi na ya kuvutia! Ipatie muda wa takriban sekunde 30", lakini usipitishie sekunde 45" kwa Tangazo lako la Umma.



PSA 1

Sauti 1: Jambo kocha, nimefurahi sana kuhusu mashindano yetu ya mpira wa miguu itakayokuwa Jumamosi. Tumekuwa tukifanya mazoezi kwa bidii tukijitayarisha.

Sauti 2: Samahani nyote, lakini itabidi tuusimamishe mpango huo kwa sababu ya hatari ya COVID-19. Mazoezi yetu ya kawaida pia yatasimamishwa hadi tupate maarifa zaidi.

Sauti ya 1: Lakini, si tuko salama, kocha! Hakujakuwa na kesi yoyote katika jamii yetu.

Sauti ya 2: Hii ndio sababu tunahitaji kusimamisha mambo haya, ili tuweze kupunguza ile hatari ya kueneza ugonjwa.

Sauti kuu: Janga la COVID -19 linazidi kukua kila siku, na ni jukumu la kila mtu kuwajibika na kujikinga. Kuepuka mikusanyiko mikubwa ya watu hadi tupate maarifa zaidi ni njia nzuri ya kusaidia kukomesha kuenea kwa virusi.

**PSA 2**

Sauti ya 1: Mama! Nimefika nyumbani!

Sauti ya 2: Nenda unawe mikono yako mara moja. Kumbuka kile mwalimu wako alisema kuhusu COVID-19.

Sauti 1: Eh... Sawa.

[Sauti ya bomba]

Sauti 1: Nimemaliza kunawa!

Sauti ya 2: Dah! Hapana, hapana, hapana -hata haukutumia sabuni. Unahitaji kusugua mikono yako na sabuni kwa angalau muda wa sekunde ishirini. Na usisahau upande wa nyuma ya mikono yako, katikati ya vidole vyako na chini ya kucha zako pia.

Sauti 1: Sekunde ishirini? Si nitachoka jameni.

Sauti 2: Huo sio muda mrefu sana. Imba tu ule wimbo wa siku ya kuzaliwa “Happy Birthday” mara mbili, au ule wa “A, B, C’s”. Kisha usuuze na kuikausha mikono yako.



Sauti kuu: Mlipuko wa ugonjwa wa COVID -19 unaendelea kukua kila siku, na ni jukumu la kila mmoja wetu kuchukua tahadhari muhimu. Kila mara kwa mara, safisha mikono yako kwa kutumia kieuzi/vitakasa mikono viliyo na kielo (alcohol-based sanitizers) au unawe na sabuni na maji. Kuosha mikono yako na sabuni na maji au kutumia kieuzi/vitakasa mikono viliyo na kielo (alcohol-based sanitizers) ili kua virusi ambavyo vinaweza kuwa mikononi mwako.

PSA 3

Sauti ya 1: Wazazi wapendwa, tafadhali kumbuka kuwa shule zitafungwa siku tano zijazo kwa kutokana na mlipuko wa ugonjwa wa COVID-19. Tunategemea kufungua shule tena na kuendelea na kalenda ya masomo baada ya siku 30, lakini itategemea matokeo ya mlipuko huu wa ugonjwa.

Sauti 2: Je, watoto wetu wanapaswa kufanya nini siku nzima nyumbani? Masomo yao hayataathirika?

Sauti ya 1: Waalimu wametayarisha mifumo ya kuweza kuendeleza mafunzo kwa muda ambao wanafunzi watakapokuwa nyumbani ili waweze kufuatilia na kushughulikia kazi zao zote za shule.

Sauti kuu: Kuzuia kuenea kwa COVID-19 haimaanishi elimu/mafunzo yanapaswa kukoma! Wazazi na wanafunzi wanahimizwa kuunda vikundi vya masomo vya WhatsApp, ili kusaidiana na kazi za mgawo za shule. Kupunguza mawasiliano yetu na wengine wakati wa mlipuko wa ugonjwa ni njia nzuri ya kuzuia ugonjwa ambukizi kuenea.



PSA 4

Sauti 1: (sauti ya mtu mmoja au zaidi wakiimba wimbo wa kusherehekea siku ya kuzaliwa): Happy Birthday to You, Happy Birthday to You , Happy Birthday mpendwa XXX, Happy Birthday to You! Happy Birthday to You, Happy Birthday to You , Happy Birthday mpendwa XXX, Happy Birthday to You!!

Tunajua sio siku yako ya kuzaliwa. Lakini muda wa kuimba wimbo huu maarufu wa siku ya kuzaliwa mara mbili ndio muda unaohitaji kunawa mikono kwa kutumia kieuzi/vitakasa mikono vilio na kileo (alcohol-based sanitizers) au unawe na sabuni na maji. Kuosha mikono yako na sabuni na maji au kieuzi/vitakasa mikono vilio na kileo (alcohol-based sanitizers), kila mara kwa mara, huu virusi ambavyo vinaweza kuwa mikononi mwako



NAMNA YA KUENDESHA KIPINDI CHAKO



Tumia miundo ya vipengele vya kipindi cha redio, utafiti wako na maandalizi yaliopendekezwa ili kuunda kipindi chako.



Kidokezo: Katika hali ambapo wanhabari wamejitenga (self-isolation), inaweza kuwa muhimu kutayarisha na kushiriki muongozo au skripti iliyoandikwa kwa kikundi na kugawana ili kuwe na “kikundi 1” na “kikundi 2” cha kurekodi sehemu zao tofauti. Chaguo lingine inaweza kuwa kupata mshiriki mmoja wa “kikundi 1” arekodi sehemu yao ya ufunguzi wa makala, na kisha kuitumia kukaribisha “kikundi 2”. “Kikundi 2” nacho kinaweza kujibu kwa njia inayolingana na nishati na sauti za wenzao. Katika mikoa mingine, vikundi pia vinaweza kuwasiliana na wawezeshaji wao ili wasaidie kuendesha vipindi kwenye studio, huku wakichukua hatua zinazofaa za tahadhari na usalama. Wanahabari wanaweza kuunda muongozo/skripti, au saa (show-clock), inayowapa wote mwelekeo wa watakavyo rekodi kwa mbali, na kisha wanaweza kutumia mwezeshaji wao vipengele vilivyorekodiwa.

Mtangazaji1: Imetimia [TAJA SAA] na karibu ujiunge nasi kwenye makala ya [TAJA JINA LA KIPINDI] hapa [TAJA JINA LA STESHENI] . Mimi ni [TAJA JINA LAKO].

Mtangazaji 2: Kweli! Na jina langu ni [TAJA JINA LAKO]. Kipindi chetu cha leo kinaangazia tatizo kubwa la mlipuko wa ugonjwa wa ‘Coronavirus’ kote ulimwenguni, na inavyomaanisha kwa jamii yetu. Kulingana na Shirika la Afya Ulimwenguni, virusi vya corona ni vya aina mpya, na havijatambuliwa kwa binadamu awali. Neno ‘COVID-19’ linatumika kuutambua ugonjwa wa kuambukiza unaosababishwa na kikundi hiki cha virusi. Hivi sasa, kuna [TAJA IDADI RASMI] ya visa vilivyothibitishwa vya virusi katika [TAJA NCHI YAKO].

Mtangazaji 1: Hayo ni kweli! Shirika la Afya Ulimwenguni limetangaza rasmi mlipuko wa COVID-19 kuwa ugonjwa wa kuashiria na umeenea katika maeneo makubwa, kwa mfano, katika mabara na ulimwenguni kote. Kufikia sasa, takriban [TAJA IDADI RASMI YA WHO KWA SASA] wamedhibitishwa kuwa wana maambukizi ya COVID-19, [TAJA IDADI RASMI YA WHO KWA SASA] wamepona. Na kumekuwa na vifo [TAJA IDADI RASMI YA WHO KWA SASA]. Karibu 80% ya watu wote wanaoambukizwa huona kutokana na ugonjwa huu bila kuhitaji matibabu maalum, na karibu 1 kwa kila watu 6 anayepata COVID-19 huwa mgonjwa sana na anapata ugumu wa kupumua.

Mtangazaji 2: Hiyo nii taarifa ya unafuu! Virusi hivi sio vikali kama nilivyodhania, lakini kwa sababu unaweza kuona bila matatizo, haimaanishi kwamba haupaswi kuwa mwaangalifu na kujaribu kujikinga kuambukizwa kwa njia zote muhimu. Hasa kwa sababu wazee, na wale watu walio na magonjwa mengine tayari, kama shinikizo la damu, shida za moyo au ugonjwa wa kisukari, wana uwezekano mkubwa wa kupata maambukizi ya ugonjwa mbaya. Kwa hivyo ni lazima kila mtu ajaribu kwa njia zote kuzuia maambukizi, kwa sababu kuieneza ni rahisi! Je, sisi tunaweza kufanyaje ili kuhakikisha hatuambukizwi COVID-19?

Mtangazaji 1: Kweli, njia bora zaidi ya kuzuia kuambukizwa ni rahisi sana. Nawa mikono mara kwa mara ukitumia maji na sabuni au mikono vya kuua virusi vilio na kileo (alcohol-based sanitizers).

Mtangazaji 2: Kweli?

Mtangazaji 1: Ndio! Kunawa mikono yako kwa sekunde 20 inatosha. Huo ni muda mrefu, kama wa kuimba wimbo wa 'Happy Birthday' mara mbili! Maafisa wa afya pia wanapendekeza tukae umbali wa mita moja kutoka kwa watu wengine, kama tulivyo hivi sasa hapa kwenye studio. Hii inaitwa 'umbali wa kijamii' (yaani. 'social distancing') na ni njia ya kuhakikisha kwamba maambukizo, kama COVID-19, hayasambai kwa urahisi.

Mtangazaji 2: Lo! Hiyo ni taarifa ya kuvutia. Lakini je, itakuwaje kwa jamii ambazo hazina huduma nzuri za maji na usafi wa mazingira? Watanawaje mikono? Watu wengi pia lazima watumie usafiri wa umma kama vile dala-dala, basi na gari za moshi kusafiri. Watahakikishaje kuwa nao pia wataweza kuzingatia 'umbali wa kijamii'?

Mtangazaji 1: Haya ni maswali muhimu sana, haswa kwa maeneo ya vijijini na makazi duni ya mijini. Ni muhimu kulinda kila mtu kutokana na janga hili la ulimwenguni kote. Katika makala ya leo, tutazungumza na watu mbali mbali ambao watatusaidia kuelewa COVID-19 vizuri zaidi, na pia kutupatia habari kuhusu jinsi ya kukabiliana wakati wa mlipuko ya ugonjwa kama huu.

[TAJA ANAYEHOJIWA]
[CHEZA MAHOJIANO]
[SHIRIKISHA WALIOHUDHURIA KWA KUULIZA MASWALI NA KUWAPA FURSA
YA KUTOA MAONI YAO WAZI WAZI]

[KUFUNGA KIPINDI]

Mtangazaji 2: Leo, tumejifunza mengi kuhusu mlipuko wa ugonjwa wa COVID-19, ambao ulitangazawa kuwa umeenea ulimweguni kote. Pia tumejifunza umuhimu wa kunawa mikono na kuweka ‘umbali wa kijamii’ wa takriban mita moja kutoka kwa wengine kama njia ya kukinga mambukizi.

Mtangazaji 1: Naam! Ni muhimu pia jamii ifahamu habari kamili na sahihi kuhusu virusi hivi, ili waweze kujua jinsi ya kujikinga na kuwakinga wale wengine wote wanaowazunguka. Kukomesha mlipuko wa ugonjwa ni juhudi ya pamoja, na ni lazima sisi, na kila mtu afanye, yote awezayo.

Mtangazaji 2: Ashanteni, wageni wetu wote na pia kwa simu na ujumbe zote sa sauti mlizotuma. Juma lijalo [TAJA SIKU] ifikiapo [TAJA SAA ZA KIPINDI] tutakuwa tunazungumza kuhusu [TAJA MADA YA KIPINDI CHA WIKI IJAYO]. Hadi wakati huo, Kwaheri!