

Kumisa kwekuperarira coronavirus (COVID-19)

Zvidzivirire iwe nevamwe

Nhungamiro iyi ndeye munhu wese, kuti tibatsire kudzikisa njodzi yekubatwa ne coronavirus (COVID-19) uye kuchipfuudza kune vamwe. Ukatevera matanho aya, uchabatsira nekuzvidzivirira, vadiwa nehama dzako, uye kubatsira vari munharaunda yako.

Unokwanisa kunge uine COVID-19 asi pasina zviratidzo. Unogona kubasira COVID-19 kune vamwe vanhu, kunyange uchidingova nezvinyoro zviratidzo kana usina zviratidzo zvaChose.

Nzira huru yekuperandzira COVID-19 inouya nekuburikidza nekubatana nemunhu ane hutachiona. Kana munhu ane COVID-19 akafemera, akataura, akakosora kana kuhotsera, anobutsira zvidumbu zvine madonhwe mumhoro ane hutachiona. Zvidumbu izvi zvinogona kufemerwa mukati nemunhu munhu.

Zvimbo yauri nezvinhu zvako zvinogona kusvibiswa nekutapurirwa ne COVID-19, kana vanhu vane hutachiona vakakosora kana kuhotsera pedyo navo kana vakabatwa navo.

Kana uchinge wabatwa neutachiona che COVID-19, pane njodzi yokuti unoparandzira hutachiona panzvimbo dzese dzese, zvakaite semidziyo, mabhenji kana mubato wemasuo, kyangwe iwe usine kuibata zvakanyanya. Munhu anotovera kubata nzvimbo iyi anogona kubata utachiona.

Kunyange iwe ukaedza kudzivirira vamwe vanhu, haugone kuvimbisa kuti hauzosangana nehutachiona. Ukatavedzera nhanho dzese dziri parunhungamiro iyi, kunyangwe paunenge uchinzwa zvakanyanya, zvinogona kubatsira kudzivirira kupararira kwe COVID-19. Izvi zvinonyanya kukoshesa kana iwe uchigara nemunhu anotambura zvakanyanya [avo vari pangozi huru](#).

Chengeta chinhambwe chako

Iwe unofanira kufunga njodzi yekubata COVID-19, kana kuipfuudza kwe vamwe, usati washanyira nzvimbo dzakapindwa nevamwe kana kusanagana nevanhu vausingagare navo. Hapana mamiriro asina njodzi, asi tinogona kudzikisa njodzi yekuparadzira COVID-19 uye kuchengetedza musangano neshamwari nemhuri dzako nekuita zvinotevera:

- Gara uine mamita maviri kune vanhu vausingagari navo kana vasiri musangano wekutsigira wako
- rerutsa vanhu vaunosanganisa navo, uye kuongorora kureba kwenguva yacho
- deredzera nguva yanuopedza panzvimbo dzakazara nevanhu dzinonetsa kuchengeta chinhambwe
- dzivirisa kusangana, kubata, kana kubatanisa bameso nevanhu vausingagare navo
- gara uri mamita maviri kune munhu anokushanyira kumba kwako nokuda kwezvikonzero zvebasa, seva chenese kana vatengesi vebasa rakakosha kana rinokurumidza

Kana uchisangana neshamwari kana mhuri dzako, unofanirwa kuramba uchichenjerera, kunyangwe iwe uchinzwira zvakanaka. Iwe unogona kupfuudza COVID-19 kune vamwe vanhu kuchange usina zviratidzo kana kuti une zviratidzo zvinyoro

Rangarira kuti vamwe vanhu vane njodzi yakakura nekurwara zvakananyanya kana vakabatwa ne COVID-19 uye njodzi pakusonganiswa nepedyo nepano hutachiona. Semuenzaniso, [vanhu vari mukiriniki vanotambura zvakananyanya](#), kana avo vasina kubayiwa nemushonga

Mutungamiro wekusangana neshamwari nemhuri dzako unokwanisa [kusangana neshamwari uye mhuri](#).

Kukosha kwekuchengetedza chinhambwe

COVID-19 inoparira pakati pevanhu vanomira mukati memamita maviri. Kureba kwenguva nemunhu ane hutachiona inoweredza njodzi, asi COVID-19 inogona kupararirwa kunyangew mukabatana panguva pfupi.

Nguva yaunoshandisa uchibatana nevammwe vanhu, nekusangadzana navo, inobatsira nekuchengetedza nokusabat utachiona cheCOVID-19 nekuiparaidzira kune vamwe vanhu. Kuvhara kwepedyo, kusanganisira, kubatana, kukumbundira kunowedzera mukana wekuparaidzira COVID-19.

Rangararira hwaro hwehutsanana hwakanaka

Hazvinei kuti uri payi kana kuti uri kuitei, kuteedzerera mitezo yehutsanana yakanaka kunobatsira kukuchengetedza iwe nekuchengetedza vamwe kubata COVID-19. Izvi ndeizvi:

- kugeza maoko ako
- kechenesa paunogara
- kuvhara mhino nemuromo kana uchikosora nekupotsira

Kugeza maoko ako

Geza maoko ako nemvura nesipo kana kushandisa sanitiser yemaoko, uchizviita zuva. Unofanira kugeza maoko ako mushure wekokosora kuhotsira uye kudzisa mhino kana usati watanga kubata kana kudya chikafu. Geza maoko mushure nekubata kana kusangana nenzvimbo yakabatwa nevanhu vakawanda, semabato emasuo, panobatwa zvemwenje uye zvimbo zvinosanganisa vanhu semakicheni nezvimbo dzekugedzera. Kuna uchine wasiya pamba pako, geza maoko ako nekukurimidza paunodzoka mumba mako.

Pese paunokwanisa, rega kubata maziso ako, mhino yako nemuromo wako. Ukange uchida kubata meso wako (semuenzaniso, kupfeka kana kubvisa chifukidzo chekumeso chako), geza maoko ako, kana kushandisa mvura yemucheneso, pamberi nemushure

Kukoshesa kwegugeza maoko

Maoko edu anobata nzvimbo dzakawanda uye anogona kubatana nehutachiona. Kana maoko ave nehutachiona anogona kupinda mumiviri yedu patinobata maziso, muromo kano mhino. Unobva wabatwa nehutachiona nekudaro.

Kana uchinge uni hutachiona hwe COVID-19, unogona kupfuudza hutachiona kubva mumhino nemuromo (kana uchikosora kana kutaura) mumaoko nekuenda panzvimbo dzese dzese

Kugeza kana kushambidza maoko ako kunubvisa hutichiona nezvimwe zvinokonzeresa zvirwere. Izvi zvinobatsirwa nekusabata kumeso kwako. Kushandisa sipo nemvura inoshanda pakuchenesa maoko ako, kunyanya kana akasviba zvinoonekera. Mushambidzo wemuchenso unokwanisa kushandiswa kana pachine pasina mvura nesipo.

Chenesa Paunogara

Chenesa nzvimbo yaunogara zvizhinji. Chengetedza nzvimbo dzinobatwa nevanhu vazhinji, senhe mabato emuso, mabato emwenje, nzvimbo dzekushanda nemidziyo yemagetsi.

Shandisa machira aunorasa, mapepa ekuchenesa anoraswa, zvicheneso zvinoshanda kuchenesa pasi, macheya, mabati emusuo, uye zvigadziriso zvehutsanana – funga 'nzvimbo imwe, pukuta imwe, munzira imwechete'. Zvose zvaunoshandisa kuchenesa zvinokwanisa kuraswa nemarara epamba.

Zvinobvumirwa kuti ushandise mishambidzo wekuchenesa waunoshandisa mumba mako. Ruzivo rwekuchenesa nekuraswa marara kunze kwemba yako inokwanisa kuwanikwa [kuchenesa nekuraswa marara kunze kwemusha wako](#).

Kukosha kwekuchenesa nharaunda yako

COVID-19 inopararira kuburikidza namadonhwe madiki, madonhwe ari mumhepo uye nekusangana nevanhu. Midziyo nezvinhu zvevanhu zvinosvibatsira COVID-19 kana vanhu vane utachiona kan vakabate, vakataura kana kufemera pamusoro pavo.

Mazhairaisi ari pumusoro pezvinhu anogona kutapurira mumwe munhu kana akabata pamusoro pacho uye obata maziso avo, mhino yavo nemuromo wavo. Kuchenesa nzvimbo yese inoderedzera huwandu hwehutachiona uye kudzora njodzi yekuparira.

Paunonyanya kuchenesa, zvinobatsira kubvisa hutichiona panzvimbo dzairi, pamberi pako kana pemumwe asati apabata.

Vhara mhino nemuroro yako kanu uchikosora kana kuhotsira.

Vhara muromo nemhino yako nematisiki anoraswa kana uchokisora kana kuhotsira

Kana iwe usina matishu, kosara kana kuhotsira mugokora mako, kwete mumaoko ako.

Rasa matishu kumarara zvakanka uye wobva washambidza maoko ako nekukurumidza.

Kukosha kwekuvhara mhino nemuromo kana uchikosora kana kuhotsira

Kukosora nekuhotsira kunowedzera huwandu hwedomwe uye zvipfemwedzwa mudenga, chinhambwe chainofamba uye nguva inogara chihutichiano mudenga.

Kukosora kana kuhotsira nemunhu anehutachiona kana chirwere unowedzera njodzi yokutapurira vamwe zvakakomberedza.

Pakuvhara mhino nemuromo wako, unodzikisisa kuparira kwemadonhwe ahutachiona uri mudenga

Unogona kuwana mamwe mazano ekuderedzera njodzi COVID-19 mumba mako ukashanyira [GermDefence](#) (Germ Kudzivirira).

Pfeka chifukidzo chepameso

Pane zvimbo dzaunofanirwa kupfeka chifukidzo chepameso sezvinodiwa nemutemo [kwaunofanira Kupfeka chifukidzo chemeso](#).

Unofanirwa kupfeka chufikidzo chepameso munzvimbo dziri mukati dzinooma kusanganidza nevamwe, uye paunosangan nevamwe vausingawanzo kusangana navo.

Kupfeka chikukidzo chepameso kunogona kusingakwanisi pamaririro ese ese kana pane [vanhu vakasunungurwa](#) kusapfeka zvifukidzo, tinotenda kuti ufunge nekuremekedza mamiriro akadaro.

Kukosha kwekupfeka chifukidzo chepameso

COVID-19 inoparira nemumhepo nemumadonhwe are mudenga anenge aburitswa nekufema nemhino nemuromo wemunhu ane ane chirwere chacho, uye pese pavanotaura, pavakosora kana kuhotsira.

Tsvagurudzo dziripo dzinotaura kuti kana ukapfeka chifukidzo chepamoso, zvinobatsira kuderedzera kuparira kwemadonhwe ane chirwere, uye kubatsira kuchengetedza vamwe. Chifukidzo chepameso chinogona kuderedzera kuparira kune vano vasina zviratidzo zvechirwere nekudzora huwandu whehutachiona hunoburitswa pavanotaura nepavanofema.

Kufikidza kumeso kunonyanya kuitirwa kuchengetedza vamwe vanu ku COVID-19, kwete kuchengetedza iwe mupkekedzeki uye haishandisi kutsiva kusangana nevamwe kana kugeza maoko manguva ese ese.

Pfumbisa mweya mutsva pauri (ventilation)

Make Tarisa uonekuti mumba maunogana munge muine mweya wakanaka nekuzhura masuo nemahwindo, nyange zviru zvenguya ishoma zvayo. Kana uine muchina unogona kudhonza mweya, maunogezera kana maunobikira, usiye uchishanda wakavhara masuo kana uchinge washandiswa nemunhu.

Kana pane munhu are mumba menyu arikuzviparadzanisa, vhura mawhindo mumba macho nekuvhara masuo ese, kuderedzera kupararira kwemadonhwe ane chirwere kuti asapinde mumba mese. Siya wawhindo akavhurika kana achinge ashandiswa panguva yediki nemunhu anoshanda mumba kana panobva mutengesesi angupfuura nepamba.

If Kana unchinge uine hanya neruzhe, chengetedzo kana mutemo memapisa, kuvhura mahwinda panguva pfupi kunogona kubatsira kudzora njodzi yekupararira hutachioana. Kupfeka mbatya dzino dzinodziya kana mamwe marashi kunogona kubatsira kuti udziirwe. Unogona kuchinja marongerero kuti usange uri padhuze nenzvimbo dzinotonhora zdisire pamawhindo kane musuo akavhuriwa.

Kukosha kwekuregera mweya mutsva mukati

Kana munhu akatapukirwa ne COVID-19, kukosora, kutaura kana kepfema, vanoburitsa mweya une madonhwe anechirwere anozogona kufemerwa nevamwe vanhu. Nepo madonhwe makuru achigona kuwira pasi, madonhwe madiki anogona kuramba ari mumhepo kwenguva yakawanda, kunyanya kana pasina mweya.

[Kufefetedza](#) mweya ndiyo nzira inotsiva mweya nemhepo nyowani inobva kubva kunze. Kana nzvimbo ichinge ine mweya wakawanda wekufema, zvinoredzera kuti munhu asefeme mweya une madonhwe ane hutachiona kana urwere.

Ongororwa kana uine zviratidzo

Unofanirwa kuongororwa kana uine:

Zviratidzo zvakakosha pakuratidzisa chirwere cheCOVID-19 ndeizvi:

- chikosoro chinhu chisingapedziki
- tembiricha yamuviri yakakura
- kuchinkja kana kurasika kwekuravira kana kunhuwira kwezvinhu vaunodya kana zvaunofema.

Kana ukange uine zviratidzo izvi, shanyira apa - [gamuchira yemahara nhs bvunzo](#) kana kufonera NHS 119 kuti utimirwe muongororo COVID-19. Unofanira kuronga kuongororwa nemubvunzo kunyangwe wakabaiwa jekiseni reCOVID-19 kana kunyangwe wakambota chirwere cheCOVID-19 mukare.

Kukosha kwemubvunzo wekuongororwa

Mubvunzo uyu wakokosha nekuti tikaziva kuti une chirwere cheCOVID-19, wobva wagara pamba, wogara uri wega uye usatapurira chirwere chacho kune vamwe vanhu.

Kana zvikazihwa kuti une chirwere, zvinobatsira kutsvage nekuona vanhu vawakasangana navo, nekuona mafambiro ako mazuva awukange wakabat chirwere - [bata webhusaiti](#) uye kuti uudziwe kuti ugare wega. Izvi zvakakoshesa kuti tibatsire kusaparadzira chirwere cheCOVID-19.

Hatizivi chaizvo kuti vanhu vakabatwa ne COVID-19 vanobatwa zvakare kana pafamba nguva yakadii, kana vakabaiwa majekiseni, saka zvakakosha kuti ukaratidza zviratidzo zvokurwira ubve wakumbira mubvunzo wemuongorori.

Zvakakosha kuti uzviparadzana ne ugare wega kane uine zviratidzo kana kuti mhinduro yemubvunzo weCOVID-19 yataura kuti une chirwere chacho ichi

Zviparadzana nekugara wega nekukasira kana:

- Une zviratidzo zvechirwere cheCOVID-19 - zviparadzana mumba mako uri wega wamirira nekumirira mhedzisiro yebvunzo
- Ukaudzwa kuti une chirwere cheCOVID-19

Nguva yako yekuparadzana inofanira kutanga zuva raunotanga kuona zviratidzo (kana kuti zuva rawakutmirwa mubvunzo kana usina zviratidzo), uye nemazuva magumi anotevera.

Kuzviparadzana wega zvinoreva kuti unofanirwa kugara pamba pako nguva dzese, [gara kumba](#) uye usingasangane nevamwe vanhu, kunze kwekunge mamiriro mashoma, semuenzaniso, kana uchida rubatsiro rwekurapwa. Ungatofanirwa kubvunza vamwe vanhu kuti vakutengere zvinhu zvaunoda kushandisa, uye kuronga dzimwe nzira kana uchibatsira kana kushanda nemunhu anotambura. Usakoke vashanyi kumba kwako kana mugadheni.

Pane zvimwe zvinokutimbira zvinowanikwa apa (pane vane zviratidzo kana vanogara nevakuru vakapfuura makore manomwe):
[kuwedzerwa kutungamira kune avo vane zviratidzo kana kuyedza kwakanaka kune coronavirus uye kugara nemunhu ari panjodzi kana anopfura makumi manomwe.](#)

Kukosha kwekuzviparadzanisa

If Kana uchinge waudzwa kuti uzvipadaradzanisa, imhaka yekuti kune njodzi huru yekuti uchapradzira COVID-19 kuvamwe vanhu, kunyangwe iwe uchinzwwa zvakanaka kana kuti usina kana zviratidzo. Naizvozvo zvakanakosha kuti iwe uteedzere nhungamiro uye upedze mazuva ose aunenge uchifanira kuparadzanisa uri wega.

Kana iwe ukayedza uine COVID-19 unofanirwa kuzviparadzania nekukasira uye kuzviita mazuva magumi anotevera nekuti ndiyo nguva yaunotapukira chirwere ichi kuvanhu vakawanda

Zviparadzanisa kana uchigara nemunhu aneCovid-19 kana kuti ukange wabatana nemunhe ane chirwere ichi.

Zviparadzanisa nekukasira kana:

- uchigara nemunhu anechirwere cheCOVID-19 [kugara nemunhu](#) kana uine zviratidzo kana kuti wakamirira mubvunzo wemuongorori wechirwere ichi uchigara nemunhu ane zviratidzo uye akamirira mubvunzo wemuongorori wechirwere ichi - kuparadzanisa kwako kunotanga zuva ravanomirira mubvunzo wacho (kana zuva ravaktora mubvunzo nyangwe vasina zviratidzo) uye mazuva magumi anoteve
- Uri munhu [wakasangana](#) nemunhu ane COVID-19 asingagari neww nemumba mako - zuva rako tokutanga kuparadzanisa rinofanira kusanganisira zuva rawakepedze kusangana kana kubatana navo.

[Kuzviparadzanisa](#) kunoreva kuti unofanira kugara mumba mako ngva dzese, usinga ende kumwe kunzvimbo, panze pemishoma mimiro, meunzenisi, kane uchida kutsvaga rubatsiro rwekurapwa. Usakoke vashanyi kumba kwako, kana kusangana mugadheni.

[Pane zvimwe zvibatsiro zvinowanikwa, ku vanhu vane zviratidzo kana vanenge vachiparadzanisa.](#)

Kukosha kweparadzanisa kana uchigara nemunhu ane chirwere kana munhu akabatana nechirwere

Kana wakabatwa nemunhu ane chirwere (wakasangana numunhu ane chirwere kana ane zviratidzo), unofanirayou kuzviparadzanisa mazuva magumi kubva zuva rawakasangana nemunhu ane chirwerer wacho).

Iwe kunofanirwa zvikuzviparadzanisa wega kwekumazuva magumi nekuti iyi ndiyo nguva yainotora kuti itange hutachiona mushure mekufumurwa.

Iwe ukarairwa kuti uzviparadzanisa wega mhaka yekuti kune njodzi huru yekuti ucharidza maratidzo echirwere cheCOVID-19 uye onogona kuparadzira kune vamwe vanhu, kunyangwe iwe uchinzwa zvakanaka kana usina zviratidzo zvinoneka. Saka zvakanakosha kuti uteedzere nhungamiro idzi, uye kupedza mazuva ose unofanira kuparadzanisa nevamwe.

Mushonga wekudzvivirira

Parizvhino, iri kupa majekiseni ane mushonga unobatsira [kudzivirira COVID-19](#) kuvanhu vari pamusoro nenjodzi yekubat chirwere ichi

Mudzviriri uyu wakaridza kuderedzera kurwara kwakakomba muvanhu, asi hatizvi kuti ichimisa kupararira kweCOVID-19 muvanhu

Kunyangwe iwe wakabiyiwa jekiseni remudzviviri, unogona kuramba uchiparadzira COVID-19 kuvanhu vamwe

Batsira kuchengetedza shamwari dzako, mhuri yako, nevanhu varu munharaunda mako nekuteedzera mazano ese awapiwa aripamusoro pano, nyangwe wabiyiwa nemushonga wekudzvivirira.