

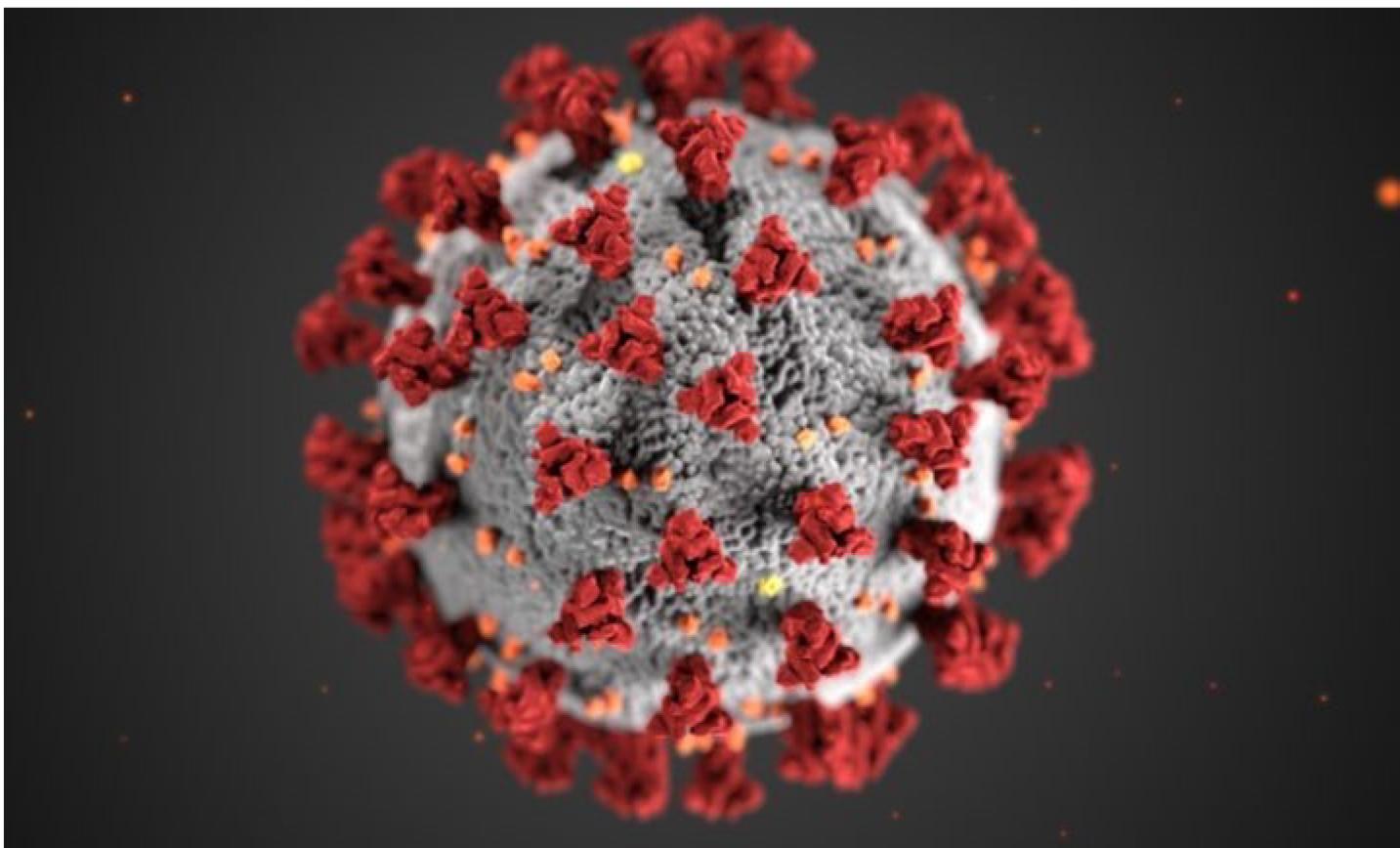


Smithsonian

SCIENCE
for Global Goals

COVID19!

Ninawezaje Kujikinga na Kuwakinga Wengine?



**SUSTAINABLE
DEVELOPMENT**  **GOALS**

Imeandaliwa na

kwa ushirikiano na



Smithsonian
Science Education Center

iap SCIENCE
HEALTH
POLICY
the interacademy partnership

Notisi ya Hakimiliki
 © 2020 Smithsonian Institution
 Haki zote zimehifadhiwa
 Toleo la Kwanza 2020

Notisi ya Hakimiliki
 Hakuna sehemu ya moduli hii, au kazi zilizotokana na moduli hii zinazoweza kutumiwa au kuzalishwa kwa lengo lolote isipokuwa kama ni nukuu fupifupi bila idhini iliyotolewa kupitia maandishi kutoka kwa Kituo cha Elimu ya Kisayansi cha Smithsonian.

Kituo cha Elimu ya Kiayansi cha Smithsonian kinathamini kwa dhati jitihada zilizofanywa na watu binafsi waliorodheshwa hapa chini na katika sehemu ya shukrani katika uandaaji wa moduli hii inayohusu ugonjwa wa *COVID-19! Ninawezaje Kujikinga na Kuwakinga Wengine?* Kila mmoja alichangia utaalamu wake ili kuhakikisha kwamba mradi huu ni wa ubora wa hali ya juu zaidi.

Wafanyakazi wa Kituo cha Elimu ya sayansi cha Smithsonian Walioandaa Moduli	
Mkurugenzi Mkuu -Dkt. Carol O'Donnell	
Mkurugenzi wa Kitengo cha Mtalaan na Mawasiliano - Dkt. Brian Mandell	Mkurugenzi wa Kitengo cha Huduma za Kitaalamu - Dkt. Amy D'Amico
Meneja wa Midia za Kidijitali - Ashley Deese	Meneja wa Mpango wa Ukuzaji wa Uongozi na Mipango ya Kimataifa - Katherine Blanchard
Meneja wa Uhariri - Patti Marohn	Muundaji wa Mtalaan wa Sayansi - Andre Radloff
Msaidizi wa Mpango - Alexa Mogck	Muundaji wa Mtalaan wa Sayansi - Logan Schmidt
Mtaalamu wa Mtalaan - Hannah Osborn	Mtayarishaji wa Maudhui ya Kidijitali - Ryan Seymour
Washauri wa Ngazi ya juu wa Mpango	
Dkt. Marc Sprenger	Lisa A. Cooper, MD, MPH
Anne McDonough, MD	Cassie Morgan, MPH
Shweta Bansal, PhD	Dkt. Maryam Bigdeli

Michango ya Kituo cha Elimu ya Kisayansi cha Smithsonian: Wafanyakazi wa Kusaidia Uundaji wa Kiunzi, Wakaguzi, Wafasiri na Wapitiaji Makala wanapatikana katika sehemu ya shukrani.

Muundo wa jalada - Ashley Deese, SSEC; Muundo wa matini - Ryan Seymour, SSEC na Ashley Deese, SSEC

Michoro na Wachoraji

Jalada - CDC/Alissa Eckert, MS; Dan Higgins, MAMS
 Kielelezo 1.1- Katherine Blanchard, SSEC
 Kielelezo 1.2- Katherine Blanchard, SSEC

Kielelezo 4.1- Katherine Blanchard,
 SSEC
 Kielelezo 5.1- Katherine Blanchard,
 SSEC
 Kielelezo 7.1- Erin Lisette



Wazazi, Walezi na Wakufunzi wapendwa,

Tunapokabiliana na Ugonjwa wa Virusi vya Corona (COVID-19), kama jumuiya ya kimataifa, ni vigumu kuelezea namna sisi wazazi tunavyojisikia, na changamoto kubwa zaidi ni jinsi ya kujadili hisia hizi na vijana. Vijana walio chini ya ulezi wako wanapopitia mwongozo huu pamoja na wewe, maswali magumu yanaweza kuibuka. COVID-19 ni nini? Ni yepi yanayoendelea ulimwenguni na ni VIPI watu wanajisikia kuhusu ugonjwa huu? Ni kwa jinsi gani kutokaribiana, kuosha mikono yetu na kufunika pua na midomo yetu kunatusadia kujikinga? COVID-19 inaathiri VIPI familia na jamii? Ni kwa jinsi gani kuendelea kujua kuhusu COVID-19 kunaweza kuleta tofauti? Ni hatua zipe ninazoweza kuchukua sasa kujikinga na kuwakinga wengine? Si lazima uwe na "majibu" kwa swali lolote kati ya haya. Jambo muhimu zaidi ambalo unaweza kuwapa vijana ni ukweli na usalama.

Msingi wa makala hii uko kwenye sayansi. Mojawapo ya njia bora za kutosumbuliwa na mabadiliko katika ulimwengu ni kujihami kwa maarifa halafu kutumia maarifa hayo kuleta mabadiliko ulimwenguni. Jambo hili ni kweli hata kwa vijana. Vijana ulimwenguni wanapojishughulisha na mambo yaliyo katika mwongozo huu, watapata uelewa wa sayansi inayozingira COVID-19. Wataweza kushirikisha jamii yao ujuzi huo, kuunda njia madhubuti za kuchukua hatua katika kipindi hiki kigumu na kujua mahali pazuri wanapoweza kupata taarifa zaidi kuhusu mada hii.

Lakini maarifa haya mapya yanaweza kuogopesha na kuwazidilia vijana. Huenda watahitaji usaidizi na mwongozo wako ili kuweka maarifa haya mapya kwenye muktadha. Waulize vijana walio karibu nawe wanavyojisikia na wanavyofikiri kuhusu yale ambayo wamejifunza. Kubali maswali wanayokuuliza hata kama watayarudia tena na tena.

Kazi hizi zinapaswa kukamilishwa kwa ushirikiano na kijana unayemtunza. Kila kazi inaongozwa na swali ambalo kijana huyo anaweza kukuuliza kuhusu COVID-19. Kila kazi imepangwa kwa namna ambayo itawasaidia vijana (nawe): (1) **Kupata** majibu ya swali katika mazingira yenu wenye; (2) **Kuelewa** sayansi inazingira swali lenyewe; kisha (3) kutoa mwongozo wa kukusaidia wewe pamoja na vijana unaowatunza **Kuchukua Hatua** kwa maarifa mapya ya kisayansi.

Vijana wanaweza kufanya nini kutumia maarifa yao mapya kujikinga na kuwakinga wengine? Kazi ya 1 inapaswa kukusaidia na kila kijana unayemtunza kujielewa ili wawe na nafasi bora ya kuelewa wengine. Jambo hili ni muhimu kwani utakapokuwa ukikamilisha Kazi ya 2 hadi ya 4, utawasiliana na watu ambao unawatenga au, na marafiki au familia yako mtandaoni. Mawasiliano haya yatasaidia kupata uelewa wa kimsingi kwa Kazi ya 5 hadi ya 7, kuhusu namna ya kujikinga wewe pamoja na wengine kutokana na COVID-19.

Kama mzazi, mlezi au mwelemishaji, unaweza kuamua kuruka baadhi ya maswali, shughuli, au kazi nzima ikiwa kufanya hivyo ni kwenda kinyume na miongozo ya nchi yako au kunakupa wasiwasi. Hii ni sawa!

Tafadhali fanya majadiliano kwa namna yatakavyokufaa ili afya na usalama wako na afya na usalama wa vijana unaowatunza izingatiwe kuliko vitu vingine vyote.

Katika Taasisi ya Smithsonian, sisi hatuko mstari wa mbele kuhudumia wagonjwa wa Corona, lakini tu wataalamu katika kusaidia vijana kuelewa sayansi na jinsi inavyoathiri ulimwengu unaowazunguka. Pia tunaamini kwa dhati umuhimu wa kutumia Malengo ya Maendeleo Endelevu (SDGs) ya Umoja wa Mataifa kama mwongozo wa kuzingatia kwenye hatua endelevu zinazoelezewa na kutekelezwa na vijana. Kama sehemu ya mradi wa Sayansi ya Smithsonian kwa ajili ya Malengo ya Kimataifa *COVID-19! Ninawezaje Kujikinga na kuwakinga Wengine?* hushughulikia Lengo la 3 la SDG (Afya Njema na Uzima), Lengo la 4 (Elimu Bora), Lengo la 6 (Maji Safi na Usafi) na Lengo la 11 (Miji Endelevu). Pia tunatambua uwezo mkubwa wa ushirikiano na kufanya kazi kwa karibu na kwa pamoja na wengine, hata wawapo mbali. Tunashukuru sana Shirika la Afya Duniani (WHO), InterAcademy Partnership (IAP), Chuo Kikuu cha Johns Hopkins, na wafanyakwa wenzetu ndani ya Smithsonian kwa maoni yao na usaidizi wa kiufundi ili kuhakikisha kwamba sayansi hii ni sahihi. Tunatoa shukrani za dhati kwa Wakfu wa Gordon and Betty Moore kwa usaidizi wao wakati wa kuandaa moduli hii. Pia tunashukuru WHO na IAP kwa kutafsiri na kuititia tafsiri hizo ili kuhakikisha vijana na nyinyi - kama wazazi, walezi na walimu wao kote ulimwenguni - mnaweza kusoma na kuelewa maudhui haya.

"Kituo cha Elimu ya Kisayansi cha Smithsonian hufanya sayansi kuwa ya kusisimua na kueleweka kwa watoto na vijana kote ulimwenguni na huwahimiza kuuliza maswali ya kwa vipi na kwa nini kuhusiana na mazingira yao. Mradi wa Sayansi ya Smithsonian unaoshughulikia Malengo ya Kimataifa hutumia njia bunifu ambapo watoto na vijana hujifunza kwa kufanya na kugundua majibu wao wenye. Kuelewa uhusiano uliopo baina ya binadamu na mazingira kutatusaidia kuishi kwa mwingiliano sawa na pia kujianaa kwa milipuko ya magonjwa ya baadaye. Huku kukiwa na habari nyingi potofu na za uongo huko nje, ni muhimu kwa watoto na vijana kuelewa hali ya mlipuko huu na yale yanayoweza kufanya ili kuzuia milipuko kutokea siku za baadaye."

- Dkt. Soumya Swaminathan, Mwanasayansi Mkuu, Shirika la Afya Duniani

" Ni muhimu sana kwa watoto - popote walipo duniani - kujenga uelewa wao wa kisayansi na kufikiri kwa busara. Ni pale tu tutakapokuwa na uwezo wa kufanya maamuzi ya busara yanayotokana na ushahidi wa kisayansi ndipo tutaweza kubadilisha tabia zetu na kujiwaka sisi na familia zetu salama kutokana na maambukizi kama COVID-19". -Profesa Volker ter Meulen, Rais wa InterAcademy Partnership

COVID-19 kama mlipuko mwingine wowote inaogopesha. Imevuruga sana maisha yetu. Lakini pia umetuleta karibu kama jumuiya ya kimataifa. Tunaweza kuwa tunaishi maeneo mbali ya kijiografia, lakini tuko kwenye vita hivi pamoja. Sayansi - na kuchukua hatua - ni vitu vinavyoweza kutusaidia kushinda vita hivi kwa pamoja.

Kaa salama. Kaa na afya. Kaa ukijua.

Kila la kheri,

Dkt. Carol O'Donnell, Mkurugenzi
Kituo cha Elimu ya Sayansi cha Smithsonian

COVID-19! Muhtasari wa Hadithi

Kazi ya 1: Ni nini kinachoendelea ulimwenguni kwa sasa?.....	Uk 1
Kazi ya 2: Kutokaribiana kwa watu kunaweza kusaidia vipi?.....	Uk 7
Kazi ya 3: Kufunika pua na midomo yetu kunawezaje kutukinga?.....	Uk 12
Kazi ya 4: Kuosha mikono yetu kunawezaje kutukinga?.....	Uk 15
Kazi ya 5: COVID-19 inaathiri vipi familia na jamii?.....	Uk 19
Kazi ya 6: Je, mtu anaweza kufaidikaje kwa kujua tatizo?.....	Uk 23
Kazi ya 7: Ni hatua zippi ninazoweza kuchukua kwa sasa	Uk 27
Marejeleo.....	Uk 31
Shukrani.....	Uk 32

Kazi ya 1: Ni nini kinachoendelea ulimwenguni kwa sasa?

Tambua: Maisha yanabadilikaje wakati wa COVID-19? (Dakika 15-30)

Huenda umetambua kwamba mambo mengi sana yamebadilika kuliko yalivyokuwa miezi michache iliyopita. Watu wazima walio karibu nawewe huenda wanaonekana wenyewe msongo wa mawazo na wasiwasi. Huenda hata wewe unahisi vivyo hivyo hasa kama umetazama taarifa za habari, umekuwa kwenye mitandao ya kijamii au umezungumza na marafiki.

Mradi huu wa *COVID-19! Ninawezaje Kujikinga na Kuwakinga Wengine?* utakusaidia wewe na jamii yako kuelewa sayansi ya virusi vinavyosababisha COVID-19, na virusi vinavyofanana navyo. Utakusaidia kujua ni vipi virusi vinavyokuathiri au vitakavyokuathiri siku za baadaye. Utakusaidia kujua hatua unazoweza kuchukua kuiweka salama wewe na jamii yako.

Katika mradi huu, mtajadili jinsi watu wanavyohisi kuhusu virusi hivi. Utachunguza sayansi ya virusi hivi. Utajikumbusha hatua zilizochukuliwa kuhusu afya ya umma na ni mambo gani yanayotendeka au yatakayotendeka hivi karibuni katika jamii yako kuzuia COVID-19 kusambaa. Utachukua hatua kusaidia katika maswala ya afya katika jamii yako.

1. Anza kwa mazungumzo. Unaweza kuzungumza na mzazi, mlezi au mtu mzima unayemwamini.
Kuongea na nduguyo, rafiki au mtu mwingine unayeweza kumpigia simu ni jambo zuri pia! Unaweza kutumia muundo ufuatao kukusaidia kuelekeza mazungumzo yenu.
2. Kama unaweza, kaa uso kwa uso na mwenzako. Chukua dakika 30 kutafakari kuhusu swali hili: ***Maisha yamebadilikaje hivi karibuni na ninjisikiaje kuhusu mabadiliko hayo?***
3. Chagua msemaji na msikilizaji. Kwa dakika 2 zitakazofuata, msemaji atajibu swali hili kwa njia huru. Msikilizaji atasikiliza tu bila kusema lolote. Baada ya dakika hizo 2 kuisha, mbadilishane majukumu.
4. Rudieni mfano huo wa mazungumzo kwa maswali matatu yafuatayo:
 - a. Je, ninaelewa ni kwa nini mambo haya yanatokea?
 - b. Hofu yangu kuhusu COVID-19 ni nini?
 - c. Ni nini kinachonisimua?
5. Baada ya kukamilisha mazungumzo, mshukuru mwenzako. Jadilianeni kuhusu jambo lolote lililoibuka na ambalo mngependa kulizungumzia kwa kina zaidi. Muundo huu wa mazungumzo huitwa ‘dyad’ kwa Kiingereza. Ni njia ya kuzungumza kuhusu mambo magumu ili kila mmoja ajihisi kwamba amesikika na kuheshimiwa¹.



Usalama wa Kihisia: Je, mazungumzo haya yalikuwa ya kuogopesha?

Yалихузуниса? Yalikuwa yenyе kusaidia? Utaona kidokezo hiki kama hisia hizi zitajitokeza. Huu ni wakati mzuri wa kumshirikisha mtu mzima unayemwamini au rafiki.

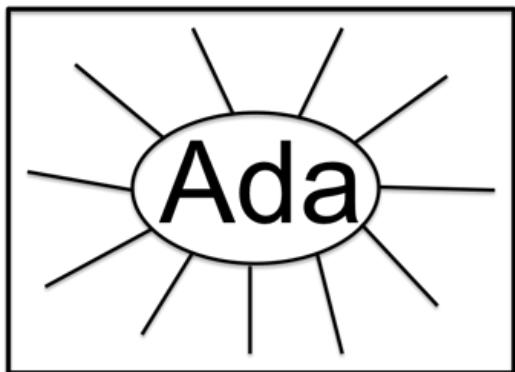
6. Wakati wa mradi huu utaulizwa ukusanye mawazo, hisia na ufanye utafiti wako. Utachagua njia yoyote utakayopenda kurekodi taarifa. Ni muhimu kuweka taarifa salama. Ili tusikanganyike, tutaiita "shajara" katika sehemu ya mradi iliyobakia. Zipo sababu kadhaa za kufanya hivi²:
 - a. Kuna mambo mengi yanayoendelea duniani! Mojawapo ya njia bora za kuelezea namna unavyohisi ni kwa kuandika.
 - b. Wanasyansi huweka rekodi! Wakati wote wanapofanya utafiti wao, wanasyansi hutafuta data kuhusu kile wanachochunguza ili data hii yote iwe mahali pamoja.
 - c. Unashuhudia historia! Huenda tusihisi hivyo kwa sasa, lakini ulimwengu unashuhudia tukio kubwa la kihistoria. Historia hudumishwa kwenye ngazi ya kitaifa na kimataifa. Lakini hata wewe ni sehemu yake. Siku moja vizazi vya baadaye vitataka kujua hali ilivyokuwa wakati huu.
 7. Chukua muda kurekodi kwenye shajara yako namna unavyohisi kuhusu COVID-19. Uzoefu wako umekuwaje kufikia sasa? Ulifunza nini kutokana na mazungumzo ya 'dyad' ?
-

Elewa: Ninaweza kujielezeaje? (Dakika 30)

1. Ni wakati wa kutengeneza ramani yako ya utambulisho! Ramani ya utambulisho ni zana ya kigrafiki inayosaidia watu kuelewa mambo ambayo huwaumba kama watu binafsi. Unaweza kuiunda na wengine au wewe mwenyewe. Unaweza kuandika ramani yako ya utambulisho kwenye shajara yako.
2. Anza kwa jina lako hapo katikakati.
3. Zingira jina lako na mduara.
4. Jibu swalii : "Mimi ni nani?" au "Ni mambo yepi hunielezea?" Unaweza kutumia orodha ifuatayo ya kategoria mbalibali kukusaidia, lakini usifungwe na mambo tu yaliyo kwenye orodha hiyo.

Umri	Shule/darasa	Rangi au kabilia
Jinsia	Uraia	Dini
Asili/chanzo cha familia	Vipendeleo, uraibu au vitu unavyopenda kufanya ili kujifurahisha	Sifa za kimaumbile (mrefu, nywele nyeusi, macho ya samawati, huva miwani)
Tabia (machachari, mcheshi, mwenye huzuni, mwenye huruma)	Nafasi katika familia (dada, mwana wa kiume, binamu)	Jambo lingine unaloweza kufikiria?

5. Kama unataka, unaweza kutumia vifaa vilivyo karibu na nyumbani kwenu kutengeneza ramani yako. Ili kuhifadhi ramani yako, unaweza kupiga picha au kuweka kumbukumbu akilini.
6. Msichana kwa jina Ada alitengeneza matoleo mawili ya ramani yake ya utambulisho ili uweze kuyaona:



Kielelezo 1.1 Huu ni mfano wa ramani ya utambulisho.

7



Kielelezo 1.2 Ada alitengeneza
ramani ya utambulisho kwa kutumia
vifaa vilivyo karibu na nyumbani
kwoo. Vimeonyeshwa hapa.

- b. Hupenda ndovu
- c. Hupenda kutembelea mji mkubwa
- d. Hupenda peremende
- e. Husikiliza muziki kwa wingi
- f. Anajifunza kushona
- g. Rafikiye wa karibu sana ni Nina
- h. Yuko Gredi ya 7 (shule ya msingi)
- i. Hutumia muda mwingi kwenye mazingira
- j. Huvutiwa na rangi ya chungwa na kijani kibichi

7. Ramani halisi ya Ada ya utambulisho inajumuisha vitu vifuatavo (pamoja na bendera ya nchi yake)

- a. Mraba wa kujazwa kwa sababu kakake mdogo hupenda kujaza miraba
- b. Ndovu wa kufinyanga, ambaye ndiye mnyama ampendaye sana
- c. Kadi ya posta kutoka kwenye mji mkubwa kwa sababu angependa kutembelea mji kama huo
- d. Tunda kwa sababu yeye hupenda peremende
- e. Vidude vyaa kuваяa kichwani kwa sababu yeye husikiliza muziki kwa wingi
- f. Sindano na uzi kwa sababu anajifunza kushona
- g. Mkufu kutoka kwa rafiki wake wa karibu sana Nina
- h. Kadi ya "7" kwa sababu yuko gredi ya 7
- i. Jani kwa sababu hutumia muda mwingi kwenye mazingira
- j. Penseli ya rangi ya chungwa na ya kijani kibichi kwani ndizo rangi zinazomvutia

Ataongeza vitu hivi kwenye ramani yake
mwishoni mwa kila mstari:

- a. Dadake mkubwa

8. Umejumuisha nini kwenye ramani yako ya utambulisho? Ziweke kwenye shajara yako au uziweke katika kumbukumbu. Kama unafanya shughuli hii na mtu mwingine, mnaweza kujadiliana pamoja kuhusu ramani yako ya utambulisho . Haya hapa maswali ya kuwaongoza fikra zenu:
 - a. Ramani yako ya utambulisho inaweza kubadilikaje muda unavyopita?
 - b. Una udhibiti wa kiwango gani kwa vitu vilivyo kwenye ramani yako ya utambulisho?
 - c. Ni vitu vingapi vilivyo kwenye ramani yako ya utambulisho huathiri maamuzi unayofanya maishani?
9. Sasa fikiri kuhusu namna vitu vilivyo kwenye ramani yako ya utambulisho huathiri maisha yako.
10. Anza kufikiria tena kuhusu COVID-19. Ni wakati wa kutengeneza ramani kuhusu yale unayoyajua na yale ambayo ungependa kujifunza kuhusu COVID-19
11. Kwenye shajara yako, tafuta nafasi mpya na uandike "COVID-19" katikati. Izingire kwa mduara.
12. Andika yale unayoyajua au unayofikiria unajua kuhusu COVID-19. Hivi hapa vitu ambavyo vinaweza kukusaidia kuongoza mawazo yako:

COVID-19 ni nini?	Je, unaweza kuionna, kuionja au kuigusa?
Watu huipataje? Je, kuna watu wenyewe uwezekano mkubwa kuupata kuliko wengine?	Kuna mambo unayoweza kufanya ili kujikinga kutohakana nayo?
Ugonjwa huo unafanyia jamii nini?	Ugonjwa huo unafanyia dunia nini?

13. Si lazima uwe na majibu yote sasa hivi. Kama una maswali yoyote kuhusu COVID-19, yaandike. Katika kipindi kizima cha mradi, unaaweza kujibu baadhi ya maswali haya. Unaweza kuwa na maswali zaidi ya kuongezea kwenye ramani yako. Unaweza kurejelea maswali haya mwishoni mwa kila kazi.
-

Chukua hatua: Ni mambo gani tunayoweza kufanya ili kujihisi salama? (Dakika 30-45)

1. COVID-19 inaogopesha kila mtu. Lakini kuna mambo unayoweza kufanya ili kujihisi salama:
 - a. Je, kuna mambo ufanyakayo nyumbani kwako ambayo hukufanya ujihisi salama zaidi? Tengeneza orodha ya mambo hayo kwenye shajara yako.
 - b. Zungumza na wengine nyumbani kwako kuhusu kuendeleza mazoea haya.

👉 Usalama wa Kimwili: **Zungumza na mtu mzima kuhakikisha kwamba mambo haya yanaendana na miongozo ya usalama katika eneo lako.**

2. Jambo jingine unaloweza kufanya kila wakati unapojihisi mwenye tararuki, kusitasita au mwoga ni kupumua. Jaribu hili:

- a. Kama halikusababishii usumbufu, anza kwa kufunga macho.
- b. Tambua ni nini unachosikia na unachonusa mahali ulipo.
- c. Weka mikono yako kwenye tumbo lako, hapo tu chini ya kitovu chako.
- d. Vuta pumzi kupidia pua yako. Jaza tumbo lako kwa hewa hadi lisukume mikono yako.
- e. Toa pumzi kupidia kinywa chako, huku ukisukuma nje hewa yote iliyokuwa kwenye tumbo lako.
- f. Fanya jambo hili mara nne zaidi au mara nyingi unazohitaji ili kujihisi kwamba umetulia na u salama³.

Kumbuka kwamba haijalishi kinachotendeka, hauko peke yako. Wanasyansi, watafiti, na wahudumu wa afya kote ulimwenguni wanafanya kazi kutafuta suluhu ya COVID-19. Wanafanya kazi ili kuweka kila mtu akiwa salama. Utaona manukuu kutoka kwa baadhi yao kote katika mradi huu. Kabla ya kuendelea na kazi inayofuata, huu hapa ukweli wa kimsingi kuhusu COVID-19 wa kukusaidia kuanzia.

3. COVID-19 ni nini?

- a. COVID-19 ni ugonjwa. Husababishwa na virusi viitwavyo SARS-CoV-2. Wanasyansi hudhani kwamba virusi hivi kwanza vilisambaa kutoka kwa mnyama hadi kwa binadamu. Wanasyansi sasa wanajua kwamba vinaweza kusambazwa kutoka kwa mtu hadi mwingine⁴. Wanasyansi wanajaribu kuelewa zaidi kuhusu virusi hivi na kama vinaweza kusambazwa tena kutoka kwa binadamu hadi kwa wamyama.
 - b. Virusi vya SARS-CoV-2 ni familia ya virusi viitwavyo virusi vya corona. Mchoro ulio kwenye jalada la moduli hii ni wa virusi vya corona. Vinaitwa hivi kwa sababu vishale vyenye ncha duara kutoka kwenye virusi huonekana kama krauni au "corona" wanasyansi wanapoviangalia kwa kutumia maikroskopu⁵.
 - c. Ni vigumu kufuutilia au kuona COVID-19 kwa sababu huchukua kati ya siku 1 hadi 14 kabla mtu hajaanza kujisikia mgonjwa au "kuonyesha dalili."
 - d. Dalili ni namna watu hujihisi wanapokuwa wagonjwa. Dalili za COVID-19 zinaweza kuwa: homa, kikohozi kikavu, uchovu, maumivu ya mwili, pumzi fupi au ugumu wa kupumua. Baadhi ya watu pia wanaweza kukosa hisia ya kunusa vitu au ya ladha. Ni nadra kuwa na kamasi au kidonda cha kooni.
 - e. Baadhi ya watu wanaopata COVID-19 huwa wagonjwa sana na huwa na ugumu wa kupumua. Watu wakongwe na wale walio na hali nyingine za kiafya wana uwezekano mkubwa wa kuwa wagonjwa sana, ingawa hali hii inaweza kumpata mgonjwa ye yote.
 - f. Baadhi ya watu walio na virusi hivi kwenye miili yao hawaonyeshi dalili zozote wala kuonekana wagonjwa. Lakini wanaweza kuambukiza wengine. Hii huitwa hali ya kukosa dalili.⁶
 - g. Virusi hivi vinaathiri afya ya watu kote ulimwenguni. Pia, vinaathiri maingiliano ya watu, namana wanavyoendesha shughuli zao, athari zao kwa Dunia, na yale wanayoyaona kuwa sawa au makosa. Unaweza kujifunza zaidi kuhusu mitazamo hii ya kijamii, kiuchumi, kiitikadi, kimazingira na kimaadili kote katika mradi huu. Tafuta taarifa kutoka kwa wataalamu na kwenye shughuli.
4. Ugonjwa huu unabadilika. Kwa taarifa za hivi punde, tafadhali angalia sehemu za marejeleo ya ziada zilizo hapo chini.
5. Jambo moja unaloweza kufanya ili kujihisi salama zaidi kutokana na COVID-19 ni kujifunza zaidi kuhusu ugonjwa wenyewe. Kadri unavyouelewa ndivyo hofu inavyokuondokea. Kadri unavyouelewa ndivyo unavyoweza kujikinga vyema zaidi.

"Kila mara huwa kuna milipuko miwili. Wa kwanza na ambao ni wa wazi, ni kule kusambaa kwa vimelea - virusi, bakteria n.k. ulimwenguni. Wa pili husababisha uharibifu mkubwa pia lakini mara nyangi huwa hautambuliwi wala kupewa jina. Nao ni hofu. Wakati mwingine hofu hupotezea watu muda na rasilmali wanapojaribu kufanya jambo kujikinga. Hebu angalia ikiwa wanayoyafanya watu walio karibu nawe hata na wewe pia yanatokana na hofu au ukweli wa mambo. Lazima kila mara kwanza ushughulikie hofu ikiwa unataka mtu yejote akusikilize au ashughulikie ukweli." - Anne McDonough, MD, MPH, Afisa wa Kushughulika Dharura za Afya ya Umma, Huduma za Afya ya Kikazi, Marekani (USA)

6. Kwenye sehemu iliyosalia ya mradi huu, utajifunza mambo mengi yanayohusiana na COVID-19. Katika baadhi ya maswala, utajifunza moja kwa moja kutoka kwa wanasayansi na watafiti wanaofanya kazi kote ulimwenguni. Utaona manukuu kutoka kwao kote katika mradi huu. Utapata majibu ya maswali mengi ambayo uliyafikiria awali na pengine utajihisi salama zaidi!
-

Marejeleo zaidi:

World Health Organization Q&A on coronaviruses (COVID-19): An overview of COVID-19, its symptoms, and how to protect yourself.

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

Emerging respiratory viruses, including COVID-19: methods for detection, prevention, response and control: Video overview of COVID-19 and other coronaviruses.

<https://openwho.org/courses/introduction-to-ncov>

Kazi ya 2: Kutokaribiana kwa watu kunaweza kusaidia vipi?

Tambua: Je, unawaona watu wakijihepusha na kukaribiana na wengine? (Dakika 15-30)

1. Fikiria kuhusu maswali yafuatayo. Andika mawazo yako kwenye shajara yako.
 - a. Je, umewasikia watu wakiongea nyumbani kwenu au kwenye jamii yako kuhusu kutokaribiana kuliko hapo awali? Je, unafikiri ni kwa nini wanazungumzia jambo hilo?
 - b. Je, kuna amri za kutokaribiana kutoka kwa viongozi wako au mamlaka za mahali unapoishi? Unahisi vipi kuhusu jambo hilo?
 - c. Kama hakuna amri ya kutotoka nje iliyowekwa kwa sasa mahali unapoishi, jibu swali lifuatalo. Unaweza kuhihi vipi ikiwa serikali itatoa amri ya kubakia nyumbani na kutotoka nje kwa wiki au miezi kadhaa?
2. Hoji kila mtu nyumbani kwako kwa kutumia maswali yafuatayo. Andika vidokezo vyako kwenye shajara yako.
 - a. Je, unahakikisha hukaribiani na watu kwa sasa? Kwa nini?
 - b. Je, umeingiliana na mtu ye yote mgonjwa hivi karibuni? Kama ndio, lini na wapi?
 - c. Je, unafikiri watu wote katika familia yetu wanapaswa kutokaribia watu wanaotoka nje ya nyumbani kwetu? Kwa nini?

↑ Kidokezo cha Kujifunza: Unapofanya uchunguzi, uliza watu wote maswali sawa. Rekodi mabiju yako kwa njia sawa kila wakati. Weka majibu yako yote mahali pamoja ili uweze kutafuta mitindo iliyo kwenye majibu hayo baadaye.

✓ Usalama wa Kihisia: Wakati mwengine, watu hawapendi kuzungumza kuhusu tabia zao za kibin afsi. Hiyo ni sawa! Unaweza kuruka swali. Au uulize swali la mwisho kuhusu wanadhani tunapaswa kufanya nini?

Elewa: Kwa nini kutokaribiana ni muhimu sana? (Dakika 45)

1. Fikiria kuhusu mitazamo ya kijamii kwa tatizo lililo katika jamii yako huku ukisoma nukuu lifutalo kutoka kwa wataalamu.

"COVID husambzwa kupitia vijitone vya mate au kamasi. Vijitone hivi husafiri kutoka kwa mtu mmoja hadi mwengine, ikiwemo kupitiamikono yetu. Fikiria kuhusu siku ya kawaida katika jamii yako. Huwa unasalimia

watu wengi kwa mikono, kuwakumbatia na kuwabusu. Unanunua vitu dukani ukitumia pesa ambazo zimepitishwa kutoka mtu mmoja hadi mwingine. Una maingiliano ya karibu na watu na vitu kila wakati. Hizi zote ni fursa za kueneza COVID. Kupunguza maingiliano haya kunapunguza uenezaji kwenye jamii." - Cassie Morgan, Mratibu wa Uendelevu wa Kuunika, Cooper Smith, Malawi

2. Ili kuelewa ni kwa nini kutokaribiana ni muhimu, lazima uelewe mambo mengine matatu kuhusu COVID-19: **vijitone vya mate na kamasi, kuwa bila dalili na mwasiliani.** Jaribu shughuli hii:
 - a. Pulizia hewa polepole na kwa muda mrefu kwenye kikombe kikavu au juu ya kioo. Tazama na uhisi ndani ya kikombe au kioo.
 - b. Je, unahisi unyevunyevu? Huu ni mfano mmoja wa vijitone vya mate au kamasi.
3. Soma yafuatayo ili ujifunze zaidi:

Vijitone vya mate au kamasi huwa vijitone vidogo sana vya majimaji ambayo hutoka kwenye mapafu, pua na kinywa. Mtu anapokohoa, kupiga chafya au anapozungumza, vijitone hivi vinaweza kutoka kwenye mwili wake. Vijitone hivi hutoka mwilini kupitia mate au kamasi. Vijitone vya mate au kamasi mara nyingi huwa na majimaji. Watu wote, wala sio wagonjwa tu, hutoa vijitone vya mate au kamasi.

Vijitone vya mate au kamasi vinaweza kuwa na ukubwa mbalimbali. Kupiga chafya au kukohoa kunaweza kutoa vijitone vikubwa. Vijitone hivi vinaweza kusambaza COVID-19 kama mtu amembukizwa virusi vya corona. Watu wenye afya njema wanapokutana na vijitone vya mate au kamasi kutoka kwa mtu aliye na COVID-19, anaweza kuambukizwa virusi hivyo.

Baadhi ya watu walio na virusi hivi kwenye miili yao hawaonyeshi dalili zozote wala kuonekana wagonjwa. Lakini wanaweza kuambukiza wengine.⁶ Hii huitwa "**kukosa dalili za ugonjwa.**"⁶

Kuwa mtodalili inamaanisha kwamba bado unaweza kusambaza virusi kwa watu wengine kwa namna sawa tu na wale wanajihisi wagonjwa. Hili hutokea kupitia kusambaa na kukutana na vijitone vya mate au kamasi.

Kuna aina nyingi za maingiliano ambayo inaweza kueneza vijitone vya mate au kamasi kati ya watu.

- a. **Maingiliano ya moja kwa moja** - Mtu yelete aliye karibu (ndani ya mita 2) na mtu anayekohoa). Hatari ni kuweza kupatikana na vijitone vya mate au kamasi kwenye mdomo, pua au macho kutoka kwa mtu mgonjwa. Katika hali hizi, una uwezekano mkubwa kuvuta virusi wakati mtu mgonjwa anapokohoa, kupiga chafya au anapoongea.
- b. **Maingiliano yasiyo ya moja kwa moja** - Vijitone vya mate au kamasi vilivyo na virusi vinavyotokana na kukohoa, kupiga chafya au kuongea vinaweza kuangukia kifaa kama mkono wako, meza, mkono wa kitasa cha mlango, au chuma ya kushikilia. Virusi vya COVID-19 vinaweza kubakia pale kwa muda. Wakati mwingine kwa muda wa masaa kadhaa hadi siku kadhaa. Mtu mwingine basi anaweza kugusa kifaa hicho kwa mkono wake. Kama mtu huyo atagusa uso, mdomo, pua au macho yake, virusi huingia kwenye mwili wake.

Kuelewa namna vijitone vya mate au kamasi husafiri ni sehemu muhimu katika kuelewa ueneaji wa COVID-19. Kumbuka kwamba virusi vya COVID-19 vinaweza kusambazwa kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine kupitia vijitone hivi.



Usalama wa Kimwili: Kila wakati, usalama ni muhimu unachunguza magonjwa kama COVID-19.

Katika hali hizi, ni vyema kuchunguza mfano badala ya kitu halisi. Kama ulivyojifunza awali, vijitone

vya mate au kamasi mara nyingi huwa majimaji. Kwa hivyo badala ya kuchunguza vijitone vya mate au kamasi kutoka kwa kikohozi halisi na kamasi, utachunguza mfano wake kwa kutumia maji.

- Sasa utaunda mfano wa vijitone vya mate au kamasi. Mfano huu wa kutumia maji utakusaidia kuangalia ni umbali gani maji yanaweza kwenda. Mambo hayo uliyoyaona yatakus`aidia kufikiria ni umbali gani unapaswa kukaa kutoka kwa watu wengine wakati wanapokohoa, kupiga chafya au wanapoongea.

Utahitaji vifa vifuatavyo: Bilauri au kikombe kilicho na maji ya kutosha mkononi mwako, kitambaa cha kukausha maji yaliyo mikononi au vifaa vingine, kifaa cha kupima (rula au utumie tu mguu wako), vifaa au utepe wa kuonyesha umbali kutoka kwenye ukuta.

 **Usalama wa Kimwili:** Tafadhalii muulize mtu mzima mtu anayekuzidi umri nyumbani kwako akusaidie. Kabla ya kuanza jaribio hili, unapaswa kunawa mikono yako kwa sekunde 40 kwa kutumia sabuni na maji.

- Tafuta mahali wazi palipo na ukuta ndani au nje ya nyumbani kwenu. Hakikisha umepewa ruhusa ya kupapanya pawe na majimaji kidogo kama ilivyo bafuni au ukuta ulio nje. Mahitaji ya mahali:
 - Unahitajika kusimama karibu sana na ukuta.
 - Unahitaji kuwa pia unaweza kusimama aghalabu mita 2 (hatua 4-6) au zaidi mbali na ukuta huku kukiwa hakuna kitu kilichosimama katikati yenu.
- Huku ukitumia kifaa chako cha kupima, weka alama sakafuni, za umbali ufuataao kutoka kwenye ukuta mita 0.5, mita 1.0, mita 2.0, au tu uhesabu hatua (hatua 1 kutoka kwenye ukuta, hatua 2, hatua 3, hatua 4).
- Simama ukiwa umeangalia ukuta katika umbali wa mita 0.5 au hatua 1, weka alama kwa kutumia bilauri ya maji.
- Sasa utafanya mfano wa vijitone vya mate au kamasi vikitoka kinywani na puani mwako baada ya kukohoa au kupiga chafya kwa kupiga kwa wepesi maji kutoka kwenye mkono wako kuelekea kwenye ukuta. Ili kufanya hivyo:
 - Shikilia bilauri ya maji kwa mkono mmoja chini ya kieuu chako ili kuzuia isidondoke.
 - Tumbukiza mkono huo mwengine kwenye maji hivi kwamba vidole vyako vyote vimelowa maji.
 - Kunja ngumi. Haraka, inua ngumi yako kutoka kwenye maji, juu ya bilauri.
 - Haraka piga vidole vyako pekee kwa wepesi mara 2-3 kuelekea kwenye ukuta. Kuna maji yatakayotoka mkononi mwako kuelekea kwenye ukuta. Kama hayatoki, fanya mazoezi na ubadilishe mambo hadi utakapopata njia inayokuridhisha.
- Angalia kwa karibu muundo wa vijitone ukutani na kwenye sakafu iliyo mbele yako. Tengeneza mchoro na urekodi kwenye shajara yako yale uliyoyaona.
 - Je, vijitone vyote ni vya ukubwa sawa?
 - Vijitone vilivyopanda juu sana na vile vilivyoshuka chini sana vilifikia kimo gani?
 - Vijitone hivi vilikaribiana kwa kiasi gani?
 - Kulikuwa na vijitone vingi sakafuni au ukutani?
- Tumia kitambaa chako kusafisha na kukausha ukuta na sakafu.
- Rudia jaribio hili umbali wa mita 1.0 (hatua 2) mita 1.5 (hatua 3) ma mita 2.0 (hatua 4) kutoka ukutani. Safisha na ukaushe ukuta na sakafu baada ya kila jaribio.

12. Linganisha na ulinganue uliyoyaona katika umbali tofauti. Unda chati kwenye shajara yako ili kulinganisha data yako kwa kila umbali.
13. Kama vijitone vya maji vingali vinafikia ukuta katika umbali wa mita 2 (hatua 4), basi jaribu hili: Endelea kusonga mbali na ukuta kwa kuongea umbali wa mita 0.5 (hatua 1) kila wakati ili uone ni umbali gani unapaswa kuwa ambapo hakuna vijitone vinafikia ukuta.
 - a. Ni umbali gani mrefu zaidi ambapo vijitone vilifikia ukuta baada ya kupiga vidole kwa wepesi?
 - b. Andika uliyoyaona kwenye shajara yako.
14. Kumbuka, maji yanaonyesha namna vijitone vilivyo na virusi hutoka kwenye mwili wa mtu anapokoho, kupiga chafya, kuzungumza au anapopumua. Kwa kuzingatia uliyoyaona katika mfano huu, ni kwa nini masafa ni kipengee muhimu unapojikinga na kuwakinga wengine? Andika mawazo yako kwenye shajara yako.

Chukua hatua: Unaweza kufanya au kushiriki nini kuhusu kutokaribiana? (Dakika 15-30)

1. Fikiria kuhusu mitazamo ya kiuchumi, kitamaduni na kijamii kuhusu tatizo la ugonjwa unaposoma nukuu zifuatazo kutoka kwa wataalamu.

"Uchumi ni picha pana kuhusu mambo ambayo makundi ya watu hufanya ili kukidhi mahitaji yao. Haja ya kujiepusha na hatari ya kukosa chakula, makazi, usalama, maji na riziki kwa mtu, familia au jamii ya ndiyo chachu kuu zaidi ya tabia ya mwanadamu. Kama huwezi kununua chakula cha kutosha kwa wiki 2 au huwezi kupata makazi ya wiki mbili ambapo umejitenga na wengine kwa mita 2, hutaweza kutii sheria za kutokaribiana au kukaa nyumbani. Haja yako kula na kupata maji itakutoa nje ukafanye kazi na kuingiliana na wengine. Ikiwa jambo hili halijaleweka au kufikiriwa, basi suluhu ya mlipuko haijafikiriwa vyema." - Anne McDonough, MD, MPH, Afisa wa Dharura ya Afya ya Umma, Huduma za Tiba-kazi, Smithsonian, Marekani.

"Wakati wa mlipuko wa ugonjwa mapendelekezo yanayoongozwa na sayansi yanaweza kukinzana na imani za kitamaduni za watu, pia mambo wanayoyathamini. Kwa mfano, katika baadhi ya tamaduni, mikusanyiko ya watu kwa ajili ya ibada au matukio mengine maalumu huchukuliwa kwa thamani kubwa. Baadhi ya watu huweza kuchukulia mapendelekezo ya kutokaribiana na kutoingiliana kuwa jambo gumu kukubali. Wanaweza kuchagua kutofuata mapendelekezo haya ya kutokaribiana." - Dkt. Lisa Cooper, Chuo Kikuu cha John Hopkins, Marekani na Ghana

2. Andika jibu la swali hili kwenye shajara yako:
 - a. Je, unafikiria kutokaribiana na watu kunaweza kukukinga kutokana na virusi visababishavyo COVID-19?
 - b. Je, kuna uwezekano ubadilishe jibu lako wakati mwengine wowote? Kwa nini?
3. Sasa kwa kuwa unaelewa zaidi kuhusu kutokaribiana, chagua njia ya kushiriki maarifa yako na wengine.
 - a. Muulize mtu mmoja nyumbani kwenu apumue hewa kwenye kikombe. Je, unaona vijitone vya mate au kamasi?
 - b. Tumia shughuli ya maji ya bilauri kuonyesha mfano wa kusambaa kwa vijitone na mtu mmoja nyumbani kwenu.

- c. Ambia wengine kuhusu namna vijitone vy a mate au kamasi husambaa na ni kwa nini kutokaribiana na watu ni muhimu.
 - d. Tengeneza mchoro au bango, igiza, unda podikasti au urekodi video.
4. Katika Kazi ya 1, ulisoma kwamba COVID-19 inaweza kuwa inabadilisha namna watu wanavyohisi kuhusu mambo yaliyo sawa na yasiyo sawa (kumbuka kwamba haya huitwa maadili). Hebu fikiria mtu amekwambia, "Sihataji kutokaribiana.
Mimi si mgonjwa."
- a. Hebu fikiria namna tamko hili linavyoweza kukufanya uhisi. Je, unafikiri hili ni tamko zuri au baya?
 - b. Ungemwambiaje mtu huyu?
5. Kumbuka kwamba pia ulisoma kuhusu namna COVID-19 inavyobadilisha namna watu wanavyofanya kazi. Hii huitwa athari ya kiuchumi. Baadhi ya watu hawazingatii sheria ya kutokaribiana kwa sababu inawabidi wafanye kazi kwenye nafasi zilizokaribiana. Maoni yako ni yepi? Je, ni sawa kukaribiana na wengine ikiwa hii inamaanisha utakuwa na kazi na utaleta pesa na chakula nyumbani, hata kama tabia hii itaeneza COVID-19?
-

Marejeleo zaidi:

Mwongozo wa WHO wa Kutokaribiana

https://www.youtube.com/watch?v=6Ooz1GZsQ70&feature=emb_title

Kazi ya 3: Kufunika pua na midomo yetu kunasaidiaje?

Tambua: Je, watu walio nyumbani kwenu wanafunika pua na midomo? (Dakika 15)

1. Fikiria kuhusu maswali haya kwanza ukiwa peke yako. Halafu waulize watu nyumbani kwenu maswali haya:
 - a. Je, huwa unafunika pua na midomo wako unapopiga chafya au kukohoa?
 - b. Je, unafikiria kufunika pua na midomo wako kunaweza kukukinga kutokana na virusi visababishavyo COVID-19?

✓ Usalama wa Kihisia: Wakati mwingine, watu hawapendi kuzungumza kuhusu tabia zao. Hiyo ni sawa! Unaweza kuruka swali. Au ukaliuliza kwa njia tofauti, kwa mfano, "Je, watu wanapaswa kufunika pua na midomo yao wanapopiga chafya au kukohoa?"

2. Tayari umeshajifunza kwamba virusi ambavyo husababisha COVID-19 vinaweza kusambazwa kupitia vijitone nya mate au kamasi. Unapofanya uchunguzi, hakikisha hukaribiani na watu kwa kukaa umbali wa aghalabu mita 2 kutoka kwa watu unaowachunguza (hata kama ni wa familia yako). Hili litakusaidia kuzoea kujikinga kutokana na vijitone nya mate au kamasi.
3. Soma mtazamo huu wa kijamii kutoka kwa mtaalamu kuhusu ni kwa nini kutokaribiana na watu ni muhimu:

"Kutokaribiana ni muhimu sana kwa COVID-19 kwa sababu unaweza kuwa ukisambaza (ukieneza) maaambukizi huku ukionekana mwenye afya njema... hatuna vidokezo nya kitabia ambavyo tunaweza kutegemea. 'Eti, mtu huyu anachemua au kupiga chafya au anaonekana kama ana homa kali, kwa hiyo sipaswi kumkaribia.'" - Shweta Bansal, PhD, Profesa Mwandamizi wa Bayolojia, Chuo Kikuu cha Georgetown, Marekani.

4. Lakini unapaswa kufanya nini kama huwezi kutokaribiana na watu kila wakati? Ni kwa njia ipi nyingine unaweza kuijepusha na vijitone nya mate au kamasi? Andika mawazo yako kwenye shajara yako.
5. Katika baadhi ya nchi, watu wanavaa barakoa, au wanafunika pua na midomo yao kwa aina nyingine za vitambaa. Barakoa ni mojawapo ya njia za kuzuia kusonga kwa vijitone nya mate au kamasi. Baadhi ya nchi zinawaacha watu wachague kama wangependa kucaa barakoa. Nchi nyingine zinaambia watu kwamba lazima wavae barakoa. Unaweza kuwaliza watu wazima nyumbani kwenu watafute taarifa kuhusu inavyosema nchi yako kuhusiana na kucaa barakoa.

Kulingana na WHO, njia nyingine ya kuzuia vijitone nya mate au kamasi kwenda ni kwa "... kufunika midomo na pua yako kwa kiwiko kilichokunjwa au tishu unapokohoa au kupiga chafya. Halafu utupe tishu iliyotumika mara moja na unawe mikono. Kwa nini? Vijitone hivi ndivyo husambaza virusi."⁶

Hata kama unajihisi mwenye afya njema, unapaswa kufunika pua na mdomo wako kwa njia fulani kila mara unapopiga chafya au kukohoa. Hili ni muhimu kwa sababu unaweza kuwa na virusi ambavyo husababisha COVID-19 hata kama hujihisi mgonjwa. Hii inamaanisha kuwa unaweza kusambaza virusi kwa bahati mbaya watu au vifaa bila kujua.⁷

Elewa: Kufunika pua na mdomo yetu kunasaidiaje? (Dakika 15)

1. Katika kazi iliyopita, ulionyesha ni umbali gani vijitone vyatya mate au kamasi vinaweza kwenda. Sasa utaonyesha mfano wa vipi kufunika mdomo na pua kukukinga wewe na kuwakinga wengine kutopatikana na vijitone.
2. Utahitaji vifaa vifuatavyo:
 - a. Bilauri iliyo na maji kidogo, kitambaa cha kukausha maji mikononi na kwenye vifaa, kitambaa cha kushikilia mbele ya uso wako.
3. Tafuta mahali ambapo unaweza kuona kwa urahisi pale vijitone vyatya maji vinaanguka, kama vile ukuta ulioutumia katika Kazi ya 2, kipande cha mti, au kigae cha sakafu, au kipande cha gazeti.
4. Tumbukiza mkono wako ndani ya maji yaliyo kwenye bilauri. Tengeneza mfano wa vijitone vyatya mate au kamasi kutokana na kukuhoa au kupiga chafya kwa kupiga maji kwa wepesi kutoka kwenye mkono wako.
5. Angalia vilipoanguaka vijitone. Tengeneza mchoro na urekodi kwenye shajara yako yale uliyoyaona.
6. Songa kwenye eneo mpya bila vijitone ili ujaribu tena.
7. Muulize mtu wa familia yako kushikilia kipande cha nguo sentimita 3-5 mbele ya mkono wako. Kitambaa hiki ndicho mfano wa barakoa, tishu safi au kiwiko kilichokunjwa.
8. Tumbukiza mkono wako ndani ya maji tena na uonyeshe mfano wa vijitone vyatya mate au kamasi kwa kupiga maji yaliyo mikononi mwako kwa wepesi.
9. Angalia vilipoanguaka vijitone. Tengeneza mchoro na urekodi kwenye shajara yako yale uliyoyaona.
10. Kitambaa kilibadilishaje mwendo wa vijitone? Je, vilifika mbali kama ilivyokuwa katika hatua 4 na 5?
11. Lazima ultambua kwamba kitambaa kilizua baadhi ya vijitone vyatya maji visifike mbali. Hii inaonyesha namna kutumia barakoa, tishu safi au kiwiko kilichokunjwa kunaweza kuzuia baadhi ya vijitone vyatya mate au kamasi. Kutumia barakoa, tishu safi au kiwiko kilichokunjwa pamoja na kutokaribiana na kuosha mikono ni mambo yanyoweza kusaidia kukukinga wewe na kuwakinga wengine msisambaze virusi ambavyo husababisha COVID-19.⁶
12. Soma mtazamo huu wa kijamii kutoka kwa mtaalamu kuhusu ni kwa nini ni muhimu sana kubadilisha tabia zetu ili tujilinde kutokana na virusi visababishavyo COVID-19:

"Huu ni ugonjwa mpya kwa hivyo miili yetu haina kinga ya kiasili... na hatuna kinga yoyote kama watu binafsi... Muda unavyopita, kunaweza kuwa na ushahidi zaidi unaotwambia kwamba watu fulani mionganini mwetu wana ilinzi zaidi... Lakini kwa sasa hatujui chochote kinachowakinga watu hasa. Kwa hivyo kila mtu yuko hatarini." - Shweta Bansal, PhD, Profesa Mwandamizi wa Bayolojia, Chuo Kikuu cha Georgetown, Marekani.

Chukua hatua: Ni nini tunachoweza kufanya au kushiriki kuhusu kufunika pua na midomo yetu? (Dakika 15-30)

1. Andika jibu la swali hili kwenye shajara yako.
 - a. Je, unafikiria kufunika pua na midomo wako kunaweza kukukinga kutokana na virusi visababishavyo COVID-19?
 - b. Je, kuna uwezekano ubadilishe jibu lako wakati mwingine wowote? Kwa nini?
 2. Sasa kwa kuwa unaelewa zaidi kuhusu kufunika pua na midomo wako, chagua njia ya kushiriki maarifa hayo na wengine.
 - a. Fanya shughuli ya vijitone na kitambaa na mtu wa familia yako.
 - b. Ambia wengine kuhusu namna ya kuzuia kusambaza vijitone vyatya mate au kamasi. Tengeneza mchoro au bango, iigize kwa watu wa familia yako, unda podikasti au urekodi video.
 3. Katika Kazi ya1, ulisoma kwamba COVID-19 inaweza kuwa inabadilisha namna watu wanavyohisi kuhusu mambo yaliyo sawa na yasiyo sawa (kumbuka kwamba haya huitwa maadili). Hebu fikiria mtu amekwambia, "sihitaji kufunika pua na midomo wangu ninapopiga chafya au kukhoa. Mimi si mgonjwa."
 - a. Hebu fikiria namna tamko hili linavyoweza kukufanya uhisi. Je, unafikiri hili ni tamko zuri au baya?
 - b. Ungemwambiaje mtu huyu?
 4. Kumbuka kwamba pia ulisoma kuhusu namna COVID-19 inavyobadilisha jinsi watu wanavyofanya kazi. Hii huitwa athari ya kiuchumi. Baadhi ya watu wanatumia tishu au barakoa zilizotupwa baada ya kutumiwa mara moja. Huu ni ubadhilifu. Maoni yako ni yepi? Je, ubadhilifu ni sawa ikiwa unakinga watu kutokana na COVID-19?
-

Marejeleo zaidi:

Cover your Coughs and Sneezes: Video hii kutoka Vituo vya Kudhibiti na Kuzuia Magonjwa (CDC) inaonyesha namna ya kutumia tishu safi au kiwiko cha mkono wako kilichokunjwa unapokohoa au kupiga chafya. CDC ndiyo taasisi ya kitaifa ya afya ya umma inayoongoza Marekani.

<https://www.youtube.com/watch?v=mQINuSTP1jI>

Cover your Cough: Bango hili kutoka Vituo vya Kudhibiti na Kuzuia Magonjwa, Marekani inaonyesha namna ya kutumia tishu safi au kiwiko cha mkono wako kilichokunjwa unapokohoa au kupiga chafya.

https://www.cdc.gov/flu/pdf/protect/cdc_cough.pdf

Kazi ya 4: Je, kuosha mikono yetu kunawezaje kutukinga?

Gundua: Je, watu wa nyumbani kwenu huosha mikono? (Dakika 15)

1. Fikiria kuhusu maswali haya kwanza ukiwa peke yako. Halafu waulize watu nyumbani kwenu maswali haya:
 - a. Ni wakati gani ambapo kuosha mikono ni muhimu?
 - b. Nyinyi hutumia nini kuosha mikono?
 - c. Mnachukua muda kiasi gani kuosha mikono yenu?
 - d. Je, unafikiria kutokaribiana na watu kunaweza kukukinga kutokana na virusi visababishavyo COVID-19? Kwa nini?

✓ Usalama wa Kihisia: Wakati mwingine, watu hawapendi kuzungumza kuhusu tabia zao. Hiyo ni sawa! Unaweza kuruka swali. Au uliulize kwa njia nyingine, kwa mfano, "Watu wanapaswa kuosha mikono namna gani?"

2. Kumbuka ulijifunza kwamba virusi ambavyo husababisha COVID-19 vinaweza kupatikana juu ya vifaa. Kama utagusa kifaa kwa mfano mkono wa kitasa cha mlango ambaa una virusi juu yake, virusi hivyo vinaweza sasa kuwa mkononi mwako. Kama utagusa uso wako kwa bahati mbaya, virusi vinaweza kuingia mwilini mwako.⁸
3. Unaweza kuwekaje mikono yako ikiwa salama kutokana na virusi? Andika mawazo yako kwenye shajara yako. WHO inasema watu waoshe mikono kwa maji na sabuni ili kuzuia kuenea kwa COVID-19.
4. Soma maoni haya ya mtaalamu kuhusu kuosha mikono:

"Tunashika nyuso zetu mara kwa mara, kwa hivyo ni rahisi kufikiria namna mikono yetu huweza kuwa njia kuu ya kufikisha virusi miilini yetu kuititia pua, macho na midomo yetu. Kuosha mikono yetu kwa maji na sabuni au kitakasa mikono ni kinga bora sana." - Cassie Morgan, Mratibu wa Uendelevu wa Kuuniika, Cooper/Smith, Lilongwe, Malawi

Elewa: Kwa nini tunapaswa kuosha mikono yetu kwa sabuni? (Dakika 30)

1. Ili kujua zaidi kuhusu ni kwa nini maji na sabuni husaidia kukukinga dhidi ya virusi ambavyo husababisha COVID-19, utajaribu njia chache tofauti za kuosha mikono yako. Andika unachotambua kwenye shajara yako.

↑↑ Kidokezo cha Kujifunza: Kama huna maji ya kutosha nyumbani kwako ya kutumia kwa shughuli hii, jaribu shughuli hii mara nyingine utakapoenda kuoga au kuosha nguo zako.

2. Utahitaji:

- a. maji safi
 - b. mafuta ya kupikia, siagi au samli
 - c. sabuni (ya kipande au majimaji)
3. Kwa nini shughuli hii inatumia mafuta? Virusi ambavyo husababisha COVID-19 huwa na utando au sehemu ya nje. Utando huu huwa na mafuta kama vile mafuta yako ya kupikia, siagi au samli. Shughuli hii inaonyesha jinsi kuosha mikono huathiri utando wa virusi ulio na mafuta.

 **Usalama wa Kimwili: Tumia tu mafuta ya kupikia. Usitumie mafuta ya mashine. Usile mafuta yoyote baada ya mafuta hayo kugusa ngozi yako.**

4. Mwaga mafuta kiasi kidogo (au upake kiasi kidogo cha siagi au samli) kwenye mkono mmoja au sehemu tambarare ya mkono wako na uyapake sehemu ndogo ya mduara. (Mafuta yasiguse mkono huo mwingine.) Ngozi yako inapaswa kuhisi na kuonekana wenye mafuta mengi.
5. Halafu, suuza haraka sehemu ya ngozi yako iliyo na mafuta kwa kutumia maji.
6. Je, kuosha huko kuliondoa mafuta yote?
7. Halafu, tumia sabuni na maji kuunda povu kwenye mkono usiokuwa na mafuta yoyote.
8. Pangusia mkono wako ulio na sabuni mara moja tu juu ya mafuta yaliyo kwenye ngozi. Suuza haraka haraka kwa kutumia maji.
9. Je, kuosha huko kuliondoa mafuta yote?
10. Kisha, tumia sabuni na maji kutengeneza povu kwenye mkono usiokuwa na mafuta yoyote.
11. Pangusia mkono ulio na povu ya sabuni juu ya ngozi yako iliyo na mafuta kwa sekunde 20. Suuza haraka haraka kwa kutumia maji.
12. Je, kuosha huko kuliondoa mafuta yote?
13. Ni nini kiliondoa mafuta vyema zaidi? Rudia jaribio hili, lakini wakati huu, osha mikono yako kwa sekunde 40. Rudia jaribio hili, lakini wakati huu, osha mikono yako kwa sekunde 60.
14. Je, ultambua kwamba kuosha mikono kabisa kwa kutumia sabuni na maji kuliondoa mafuta vyema zaidi?
15. Kumbuka kwamba virusi ambavyo husababisha COVID-19 huzingirwa na utando wenye mafuta. Unapoosha mikono yako kwa kutumia sabuni na maji, viungo vidogo sana nya sabuni huingia ndani ya utando wa virusi ulio na mafuta. Sabuni inapoingia kwenye utando, utando huo hatimaye huvunjika na kufunguka hivyo basi sehemu za ndanii za virusi hutokeea nje. Baada ya virusi kuvnjikavunjika, haviwezi kukuambukiza.^{9,10,11}
16. Angalia upande wa kushoto wa picha iliyo hapo chini. Unaweza kuona virusi nya mduara. Unaweza kuona sehemu za virusi ambazo ni ndefu na zilizopinda ambazo zimezingirwa na utando na vishale vyenye ncha duara (hiki ndicho krauni au "corona"). Unaweza pia kuona vijisehemu nya sabuni upande wa kulia wa virusi.
17. Sasa angalia upande wa kulia wa picha iliyo hapo chini. Je, unafikiri ni nini kinachotendeka? Rekodi mawazo yako kwenye shajara yako. Tumia ushahidi kutokana na jaribio lako la hapo juu ili kutetea jibu lako. Hii inaonyesha yanayotendeka baada ya sabuni kuingia ndani ya utando wa virusi wenye mafuta.

Utando wa virusi umefunguka na sehemu zote za ndani zikatoka. Sabuni huzingira sehemu za utando na vishale. Sabuni hurahisisha uondoaji wa vipande vya virusi kwa kutumia maji.



Kielelezo 4.1 Picha hizi zinaonyesha vile sabuni inaweza kuharibu utando wa virusi vya corona.

18. Kuosha mikono yako kabisa hukuruhusu kufikia kila sehemu ya mikono yako kwa sabuni na maji hivyo kuangamiza virusi. WHO inasema kwamba kuosha mikono kunapaswa kuchukua kati ya sekunde 40 na 60. Angalia marejeleo zaidi upate mwongozo kuhusu jinsi ya kuosha mikono.
19. Fanya jaribio lingine, lakini wakati huu badala ya kutumia maji na sabuni, tumia kitakasa mikono. Kitakasa mikono kinaweza pia kutumiwa kuangamiza virusi ambavyo husababisha COVID-19. Hufanya kazi vyema zaidi kwenye mikono ambayo haijafunika na uchafu wala kamasi (kamasi ni kitu telezi ambacho wakati mwingine hutoka puanı mwako). Weka kiasi kidogo cha kitakasa mikono kwenye mikono yako. Sugua mikono hadi ikauke. Weka kitakasa mikono mbali na macho, pua na mdomo wako, na moto unaowaka. Angalia marejeleo zaidi upate mwongozo kuhusu jinsi ya kutumia kitakasa mikono.
20. Kumbuka kunawa mikono yako kabisa na kuiweka mbali na uso wako.
21. Soma mtazamo huu wa kijamii kutoka kwa mtaalamu uelewe ni kwa nini kuosha mikono ni muhimu sana:

"Hatuna silaha nyingi dhidi ya maambukizi haya, aghalabu kufikia sasa. Kutokaribiana na kuosha mikono ndizo silaha kuu tunazoweza kutumia. Kwa maambukizi mengine, tuna kingavirusi, tiba, dawa n.k. Lakini kwa ugonjwa huu, hatuna silaha zaidi mikononi mwetu." - Shweta Bansal, PhD, Profesa Mshiriki wa Bayolojia, Chuo Kikuu cha Georgetown, Marekani.

Chukua hatua: Unaweza kufanya au kushiriki nini kuhusu kuosha mikono? (Dakika 15-30)

1. Tafakari kuhusu jibu lako kwa swali hili:
 - a. Je, unafikiri kuosha mikono yako kunaweza kukukinga kutokana na COVID-19?
 - b. Je, kuna uwezekano ubadilishe jibu lako sasa? Kwa nini?

- ✓ Usalama wa Kihisia: Ni sawa kubadilisha tabia yako kwa sababu umejifunza jambo jipy. Lakini kama huwezi kubadilisha namna unavyoosha mikono kwa kuwa ni vigumu kupata maji na sabuni, ni sawa tu. Fanya tu kadri ya uwezo wako.
 - ⚠️ Usalama wa Kimwili: Hata kama sabuni na kitakasa mikono vinaweza kuua virusi nje ya mwili wako, daima usile wala kunywa vitu hivyo.
2. Sasa kwa kuwa unaelewa zaidi namna utumiaji wa sabuni na kitakasa mikono unaweza kuharibu virusi, chagua njia ya kuwasilisha habari hii kwa wengine.
 - a. Fanya shughuli ya mafuta na sabuni na mtu wa nyumbani kwako ili umwelimeshe namna sabuni inavyoweza kuharibu virusi. Au utengeneze mchoro, bango, au video ya shughuli hiyo uwatumie.
 - b. Tunga wimbo au chagua aya ya wimbo inayoweza kudumu kwa kati ya sekunde 40 na 60 ambaa unaweza kuimba wakati ukiosha mikono.
 3. Katika Kazi ya 1, ulisoma kwamba COVID-19 inaweza kuwa inabadilisha namna watu wanavyohisi kuhusu mambo yaliyo sawa na yasiyo sawa (kumbuka kwamba haya huitwa maadili). Hebu fikiria rafiki yako amekwambia hataki kuosha mikono yake?
 - a. Hebu fikiria namna tamko hili linavyoweza kukufanya uhisi. Je, unafikiri hili ni tamko zuri au baya?
 - b. Ungemwambiaje mtu huyu?
 4. Baadhi ya watu huenda hawana sabuni wala maji safi nyumbani kwao. Je, unaweza kufikiria njia ya kuweka kituo cha kuoshea mikono katika eneo la umma ili wakitumie? Ni vifaa vipi ungehitaji? Tengeneza mchoro au bango la muundo wako wa kituo kama hicho na uushiriki na mtu wa nyumbani kwenu. Angalia mifano ya mabango hapa chini.

Marejeleo zaidi:

How to Hand Wash and Hand Rub: Mabango haya kutoka WHO yanaonyesha namna ya kunawa na kusuga mikono.

https://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandWash_Poster.pdf?ua=1
https://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandWash_Poster.pdf?ua=1

Hand Washing Demonstration: Video hii hutumia rangi ili kuonyesha namna ya kuosha mikono yako kabisa.
https://www.youtube.com/watch?v=nEzJ_QKjT14

Kazi ya 5: COVID-19 inaathiri VIPI familia na jamii?

Gundua: Tunawakingaje watu katika jamii zetu kutokana na COVID-19?
(Dakika 30-45)

✓ Usalama wa Kihisia: Katika kazi hii, utafikiria kuhusu kinachoweza kutokea ikiwa mtu fulani katika jamii au familia yenu atapata COVID-19. Mada hii inaweza kuogopesha. Ikiwezekana, fanya kazi hii na mazazi, mlezi, au mtu mzima unayemwamini ili usiwe peke yako ukifikiria kuhusu mada hizi ngumu.

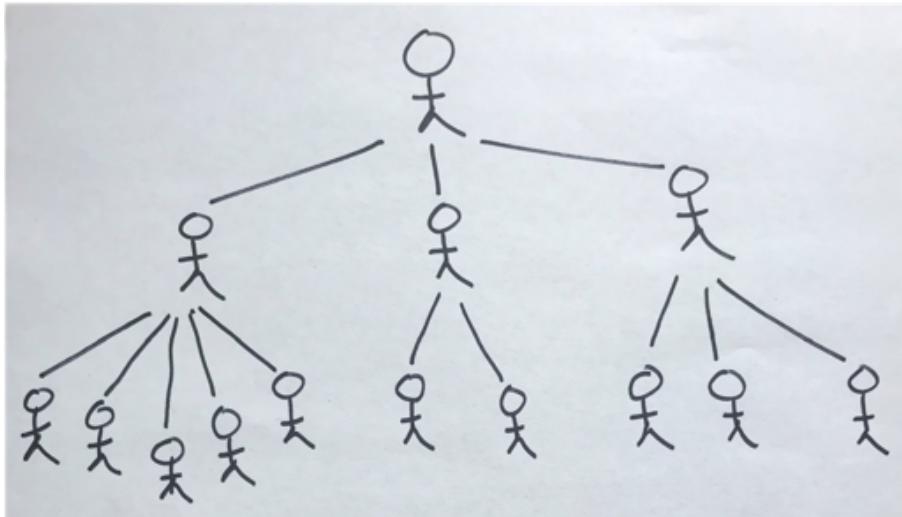
1. Umeingiliana na watu wangapi kwa njia ya moja kwa moja au isiyo ya moja kwa moja ndani ya wiki moja iliyopita? Andika takwimu hiyo kwenye shajara yako. Tutairejelea punde.
2. Tafakari kuhusu athari za kijamii na kiuchumi za tatizo la COVID-19 unapowauliza watu nyumbani kwenu maswali haya na uyajibu maswali wewe mwenyewe
 - a. Umeingiliana na watu wangapi binafsi leo?
 - b. Unafikiri uliingiliana na watu wangapi wewe binafsi wiki moja iliyopita?
 - c. Je, unachukua tahadhari kujikinga dhidi ya COVID-19? Kama ndiyo, unafanya nini hasa?
 - d. Je, unajua ikiwa watu unaoingiliana nao wanachukua tahadhari ya kujikinga dhidi ya COVID-19? Kama ndiyo, wanafanya nini hasa?
 - e. Unafikiri COVID-19 inaathiri VIPI jamii zetu?
 - f. Unafikiri COVID-19 inaathiri VIPI jumuiya zetu?

↑↑ Kidokezo cha Kujifunza: Unapofanya uchunguzi, uliza watu wote maswali sawa. Rekodi mabiju yako kwa namna sawa kila wakati. Weka majibu yako yote mahali pamoja ili uweze kutafuta mitindo iliyo kwenye majibu hayo baadaye!

3. Sasa umekusanya majibu ya uchunguzi katika Kazi ya 1,2,3,4 na 5. Weka majibu yako yote pamoja. Je, kuna mikondo unayoona ikijitekeza? Ni mambo gani yanayofanana katika majibu uliyoyapokea? Ni nini tofauti? Je, watu wanajua zaidi kuhusu COVID-19? Je, kuna mambo hawajui ilhali wanastahili kuyajua? Yaandike kwenye shajara yako.
-

Elewa: Unaingiliana na nani? (Dakika 15)

1. Tengeneza orodha ya watu wote wa nyumbani kwenu. Ongeza watu wengine wowote uliokutana na kuzungumza nao binafsi katika wiki moja iliyopita. Hajjalishi ni wapi ulikutana nao au ni wa umri gani. Wahesabu wote. Watu hawa ndio "waasiliani-msingi" wako. Unaweza kuandika maelezo haya, au uanzu kuchora mti wa waasiliani unaofanana na mchoro huu:



Kielelezo 5.1 Uko juu ya mti wa waasiliiani wako. Waasiliiani-msingi wako ni safu mlalo ya kati na "waasiliiani-daraja-ya-pili" ni safu mlalo ya chini.

- Uliuliza kila mtu nyumbani kwenu kuunda orodha ya watu ambaa wameingiliana a nao. Unaweza kuongezea watu hawa kwenye safu mlalo ya chini ya mti wa waasiliiani wako. Watakuwa chini ya mtu ambaye nyote wawili mliingiliana nao. Watu hawa ndio "waasiliiani wako wa daraja ya pili."

💡 Usalama wa Kimwili: Umejifunza kuhusu kutokaribiana na watu wengine, kufunika mdomo na kuosha mikono. Unapowasiliana na watu, hakikisha unazingatia mbinu hizi za kujikinga na kuwakinga wengine kutokana na COVID-19.

- Kagua mti wako. Je, kila mtu ana idadi sawa ya waasiliiani? Je, kuna watu walio na waasiliiani zaidi ya wengine?
- Je, watu walio na waasiliiani wengi wanafanya mambo ambayo kimaadili na kiuchumi ni muhimu katika kusaidia jamii au jumuiya zao kama vile kwenda kazini, kwenda sokoni, kuhudhuria hafla za kidini, au kuwatanza wakongwe?
- Jaribu shughuli hii huku ukitazama video au kipindi cha televisheni au ukisoma kitabu. Tengeneza mti wa waasiliiani kwa wahusika walio kwenye hadithi.
- Je, ni kwa nini ni muhimu kufuutilia waasiliiani wako? Je, taarifa hii inaweza kusaidia jamii yako kujua ni nani anayeweza kupata virusi? Je, taarifa hii inaweza kuwasaidia wahudumu wa afya kuelewa ueneaji wa COVID-19?

"Watu walio karibu na mtu aliyeambukizwa virusi wamo kwenye hatari zaidi ya kuambukizwa wao. Pia wana uwezekano mkubwa wa kuambukiza wengine. Kuwaangalia kwa karibu baada ya kuingiliana na mtu aliyeambukizwa kutasaidia waasiliiani kupata utunzi na matibabu na kuzuia maambukizi zaidi ya virusi. Mchakato huu wa ufuutiliaji huitwa ufuutiliaji wa waasiliiani.¹²" - Shirika la Afya Duniani

- Ufuutiliaji wa waasiliiani wa watu walio na COVID-19 ni muhimu kwa sababu:
 - Isipokuwa kutokaribiana, kufunika midomo na pua, na kuosha mikono, wanadamu bado hawana zana nyingine za kujikinga kutokana na COVID-19. (S. Bansal, taarifa ya kibinagsi, Aprili 23, 2020).

- b. Hivi ni virusi vipya na wanadamu hawana chanjo yake. (S. Bansal, taarifa ya kibinafsi, Aprili 23, 2020).
 - c. Data ya sasa inaonyesha kwamba idadi ya watu wanaozidiwa na ugonjwa na wanaofariki kutokana na COVID-19 inaonekana ni kubwa kuliko virusi vingine Wanasyansi bado hawana data ya kutosha kujua idadi kamili ya watu hawa (S. Bansal), taarifa ya kibinafsi, Aprili 23, 2020.
 - d. Watu wanaweza kuambukiza wengine virusi hivi hata wanapoonekana na kujihisi wenyewe afya.⁶
 - e. Ufutiliaji wa waasiliiani unaweza kutambua watu ambaa huenda wameambukizwa na kuwatenga kabla ya wao kusambaza virusi kwa wengine.
8. Sasa kwa kuwa umetengeneza mti wa waasiliiani wako, hesabu kuelekea juu uone ni waasiliiani-msingi wangapi na wale wa daraja ya pili uliokuwa nao katika wiki moja iliyopita. Linganisha idadi hii na ile uliyoandika katika hatua 1 ya sehemu ya Gundua. Umepata idadi ndogo? Umepata idadi kubwa? Au kadirio lako lilikuwa sahihi?
9. Shiriki mti wa waasiliiani wako na watu wa nyumbani kwako na uwaulize maswali yafuatayo (andika majibu yako kwenye shajara yako):
- a. Tunawezaje kupunguza idadi ya waasiliiani-msingi na wale wa daraja ya pili tunaoingiliana nao?
 - b. Tunawezaje kujikinga tunapokutana au kuongea na watu wengine?

✓ **Usalama wa Kihisia:** Huenda isiwezekane kwa watu wa nyumbani kwenu kudhibiti idadi ya waasiliiani wao kutokana na sababu nyingi. Sababu hizi zinaweza kuwa za kuogopesha. Kumbuka kuwa ikiwa itabidi watu watoke nyumbani kwenu, wanaweza kufanya hivyo kwa njia salama iwezekanavyo, na wanaweza kuchukua tahadhari murua wanaporejea nyumbani.

Chukua hatua: Unaweza kupanga vipi kama COVID-19 itafika nyumbani kweni? (Dakika 45)

1. Ungefanyaje ukijua kwamba una mwasiliiani-msingi ambaye ni mgonjwa wa COVID-19? Habari hizi zingebadilishaje maisha yako ya kila siku? Je, unahofia kukaa nyumbani au kukaa ukiwa umejitenga? Kuna hatua zozote mahususi ambazo unafikiri ungechukua? Ungebadilishaje mienendo yako ya kila siku? Andika mawazo yako kwenye shajara yako.
2. Changamoto ambazo jambo hili linapatia familia yako zinaweza kuhisika na mifumo mikubwa kama vile nchi au kanda nzima. Mtazamo huu wa mzozo wa kijamii kuhusu COVID-19 umeelezewa hapa chini:

"Kama tunavyoona na COVID-19, milipuko unaweza kusababisha dhiki kubwa kwa nchi nzima, na kuathiri maisha ya watu, mifumo ya afya, biashara, huduma za miji, shule - kila kitu. Watu wanapaswa kuelewa kwamba kupanga kwa ajili ya milipuko ni muhimu ili jamii ziweze kihimili wakati wa mizozo na kuhakikisha kwamba kuna mifumo iliyoweka ya kuwatunza wanajamii." – Lisa Cooper, MD, MPH, Daktari, Mtafiti wa Afya ya Umma, Chuo Kikuu cha Johns Hopkins, Marekani na Ghana

3. Hata kama kila mtu atapunguza idadi ya waasiliiani wao, inawezekana kwamba mtu mmoja nyumbani kwenu ataugua COVID-19. Inawezekana kwamba hata wewe umepatikana na virusi. Jambo hili

linaogopesha unapowazia. Lakini kama ulivyojifunza katika mradi huu, njia bora zaidi ya kujihisi salama kujifunza mengi, kujikinga na kuijanda. Soma mtazamo huu hapa chini. Ni mtazamo wa kijamii? Kimazingira? Kitamaduni? Kiuchumi? Andika mawazo yako kwenye shajara yako. Tumia ushahidi kutetea madai yako.

"Kama kuna mtu mgonjwa nyumbani kwenu, unapaswa kuvali barakoa au ufunike uso wako unapokuwa karibu naye. Kama ana homa au kikohozi, mhudumie akiwa nyumbani na uwasiliane na mhudumu wa afya kuona ikiwa mgonjwa huyo ananapswa kupimiwa COVID-19. Kama inawezekana kaa mbali kidogo naye hadi ugonjwa wake utakapothibitishwa. Kama wana matatizo ya kupumua, tafuta matibabu haraka iwezekanavyo. Kama inawezekana mgonjwa huyo anapaswa kukaa katika chumba tofauti. Unapaswa kumtenga vifaa tofauti vya kulia, sahani na bilauri ambazo zinapaswa kutakazwa vyema na kwa njia salama kabisa kwa sabuni au maji yaliyo na krolini kila mara baada ya kutumika." - Cassie Morgan, Mratibu wa Uendelevu wa Kuunika, Cooper/Smith, Lilongwe, Malawi

- ✓ Usalama wa Kihisia: Kama kuna mtu nyumbani kwenu au mtu unayemjua ambaye ameugua COVID-19, si hatia yao bali waliambukizwa ugonjwa. Upo uwezekano kwamba wanogopea afya yao na pia wanaogopa kusambaza ugonjwa kwa wengine. Kuwa mkarimu kwao na uwaonee huruma.
4. Kagua mawazo yako kuhusu utakachofanya ikiwa kuna mtu atakayeugua. Zungumza na wanafamilia yako na muibuke na mpango pamoja. Andika mawazo yako kwenye shajara yako. Maswali matatu ya kushughulikia katika mpango wenu ni:
 - a. Tunawezaje kusaidia mtu atakayeugua hata kama tunahitajika kutomkaribia sana
 - b. Kama mtu huyo mgonjwa ndiye hikidhia familia kwa kufanya kazi na kupata pesa au ndiye hufanya kazi za nyumbani kama kupika au usafi, je, tunaweza kuwa na mpango wa kukidhia familia wakati ambao mtu kama huyo hawesi kuendelea na kazi zake za kawaida?
 - c. Ni mambo gani ya kiuchumi ambayo wewe na familia yenu mnapaswa kuyafikiria ikiwa kuna mtu atakayeanza kuugua?
-

Marejeleo zaidi:

Washington Post Coronavirus Simulator: A simulation of virus transmission and community spread (inapatikana katika lugha kadha).

<https://www.washingtonpost.com/graphics/2020/world/corona-simulator/>

Science at Home Corona Minister Simulation: Muigo unaoonyesha hali ngumu ya kiuchumi, kimazingira na chaguo za kijamii zinazokibili mataifa kote ulimwenguni na kuwezesha kutafakali kuhusu ni wapi sera zinaweza kulegezwa kidogo. <https://corona.scienceathome.org/>

Kazi ya 6: Je, mtu anaweza kufaidikaje kwa kujua tatizo?

Gundua: Watu nyumbani kwenu wanapata wapi taarifa kuhusu COVID-19? (Dakika 15-30)

1. Hoji kila mtu nyumbani kwako ili upate taarifa zifuatazo kwa ajili ya shajara yako:
 - a. Ni vyanzo vipi vyote unapata taarifa kuhusu COVID-19? (mifano: watu nyumbani, WhatsApp, TikTok, vipeperushi, televisheni, redio, YouTube, Twitter, Snapchat)
 - b. Ni vyanzo vipi kati ya hivi unavyoamini zaidi kwa taarifa mpya kuhusu COVID-19? Chukua vya kwanza vitatu. Kwa nini unaviamini kuliko vingine?
 - c. Je, unashiriki taarifa kuhusu COVID-19 kutoka kwenye vyanzo hivi na watu wengine? Kwa nini?
 - d. Unapopokea taarifa kuhusu COVID-19:
 - i. Je, unachunguza taarifa hizo zilitoka wapi kabla ya kuzishiriki na wengine? Kwa nini?
 - ii. Je, unachunguza kuona ikiwa vyanzo vingine vinashughulikia taarifa hizo kabla ya kuzishiriki? Kwa nini?
 - e. Je, ni kwa kiwango gani unajali kuhusu kupata taarifa za COVID-19 zisizo za kweli ? Kwa nini?

"Uongozi haupaswi kutoka kwa serikali na wanasayansi tu bali pia kutoka kwa watu wanaoaminika kuwa ni vyanzo sahihi vya taarifa katika jamii mahususi." – Dkt. Lisa Cooper, Chuo Kikuu cha John Hopkins, Marekani na Ghana

2. Panga vyanzo vyote vya habari ambavyo watu hutumia nyumbani kwenu kuanzia kile kinachotumika sana hadi kile kinachotumika kwa uchache mno.
 3. Tambua vyanzo vitatu vikuu vya taarifa ambavyo hutumika na watu nyumbani kwenu.
 4. Kusanya machapisho/makala/ vipande vya taarifa kimoja au viwili kuhusu COVID-19 kutoka kwenye kila mojawapo ya vyanzo hivyo vitatu. Kama huwezi kuzikusanya wewe mwenyewe, waombe watu wengine nyumbani kwenu wakusaidie navyo kutoka kwenye vyanzo vyao.
-

Elewa: Ninawezaje kutambua taarifa za kuaminika kuhusu COVID-19? (Dakika 30-60)

1. Fikiria kuhusu mtazamo wa kijamii wa tatizo la COVID-19 unaposoma manukuu yafuatayo:
"Habari potofu huenea haraka na kwa wepesi zaidi kuliko virusi,¹³ na ni hatari kama virusi vyenyewe."

"Hatupigani tu na mlipuko; tunapigana na mlipuko wa taarifa.¹³" - Tedros Adhonam Mkurugenzi Mkuu, Shirika la Afya Duniani

"Mlipuko wa 2019-COVID umeandamana na 'mlipuko wa taarifa.' *Mlipuko wa taarifa ni taarifa nyingi kupindukia. Baadhi ya taarifa ni za kweli lakini nyingine ni za uwongo. Hii husababisha watu kushindwa kupata vyanzo watakavyoviamini. Pia inakuwa vigumu kupata mwongozo wa kuaminika watu wanapouhitaji. Kuna uhitaji mkubwa wa taarifa za kuaminika na za wakati kuhusu COVID-19. Vikosi vya WHO vimekuwa vikifanya kazi kwa karibu ili kufuatilia na kusahihisha taarifa potofu na uvumi.¹⁴" - Ripoti kuhusu Hali ya COVID-19#13, Februari, 2, 2020, Shirika la Afya Duniani*

- a. Taarifa za uwongo na zisizoaminika na uvumi kuhusu COVID-19 zinaweza kupatikana popote. Unaweza kusikia kuhusu tiba za kimazingaombwe, ni nani aliunda virusi, au mawazo mapya kuhusu chanzo cha virusi.
- b. Watu wanaposhiriki taarifa za uwongo na uvumi, taarifa hizi huweza kusambaa haraka sana kama virusi. Taarifa za uwongo kutoka kwenye vyanzo visivyoaminika zinaweza kukudhuru wewe na wengine kwa njia nyingi.
- c. Taarifa za uwongo au uvumi zinaweza kubadilisha jinsi mtu anavyofikiri, kutenda au anavyojikinga. Taarifa hizi za uwongo zinaweza kufanya mtu asijikinge, kujaribu tiba ambazo hazijathibitishwa, au asifanye mambo kwa kuwajibika anapokuwa na wengine, hivyo kuwaambukiza ugonjwa huu.
- d. Kuna watu wanaoeneza taarifa za uwongo au uvumi kimaksudi. Tahadhari.
- e. Wengine wanashiriki taarifa za uwongo au uvumi bila kujua ni za uwongo. Huenda pia hawajui kwamba taarifa hizi za uwongo zinaweza kuwalettea madhara au kuwadhuru wengine.
- f. Kama ilivyo kwa virusi, kukomesha uenezaji wa taarifa hizi za uwongo ni muhimu sana ili kukinga watu kutokana na ugonjwa huu. Sote tunaweza kuwa sehemu ya suluhu ya kukomesha ushiriki wa taarifa za uwongo.
- g. Kujua kuwa baadhi ya habari, taarifa au vyanzo si vya kuaminika ndiyo hatua ya kwanza. Lakini kutambua vyanzo visivyoaminika linaweza kuwa jambo gumu. Kwa hivyo kujifunza namna ya kuvitambua kunahitaji mazoezi kidogo.
- h. Mazoea mazuri ya jumla ni kwamba ikiwa huna uhakika kuhusu taarifa fulani, usiishiriki hadi upate maelezo zaidi. Kushiriki taarifa ya uwongo kabla ya kuithibitisha ndiyo sababu taarifa hiyo huenea kwa haraka sana.
- i. Angalia machapisho, makala na vipande vya taarifa zote ulizokusanya. Sasa unaweza kuamua kiwango cha uaminifu wa taarifa hizo kisha uamue kama taarifa zenyewe ni nzuri za kushiriki au la. Andika mawazo yako kwenye shajara lako. Tumia maswali yafuatayo kuchunguza kila mojawapo:

Uchunguzi #1 Punguza mwendo, tua na utafakari.

- a. Makala, taarifa au jambo alilolisema mtu fulani linakufanya uhisi vipi? Je, linazua hisia nzito (kama vile hasira na ghadhabu)? Kama ndiyo, tua na ufikirie kabla ya kuishiriki.

Uchunguzi #2 Chunguza chanzo chake.

- a. Ni nani aliyeandaa au kutoa taarifa hiyo (mifano: mwanahabari aliyetaalamika, mwanahabari raia, mtu wa kawaida, mtaalamu aliyebolea, n.k.)? Je, watu wa nyumbani kwenu wanadhani kwamba watu hawa ni vyanzo vyema nya taarifa kuhusu COVID-19? Kama hawaoni hivyo, tua na ufikirie kabla ya kuishiriki.
- b. Angalia tarehe za sehemu zote za taarifa au mambo waliyoyasema. Wakati mwingine watu hushiriki taarifa za zamani na kuziwasilisha kama mpya. Pia, tunapojojifunza mengi kuhusu COVID-19, taarifa tulizo nazozinaweza kubadilika na mapito ya muda. Je, unaweza kupata tarehe zozote? Kama huzioni, tua na ufikirie kabla ya kuishiriki.

Uchunguzi #3 Fuatilia madai na manukuu kwenye chanzo asilia.

- a. Je, taarifa au mtu anayezitoa ameonyesha chanzo chake au kutoa kiungo cha kufikia data, ushahidi au manukuu waliyojumuisha? Kama hajafanya hivyo, tua na ufikirie kabla ya kuishiriki.
- b. Omba usaidizi kutoka kwa watu walio karibu nawe ili wachunguze madai yaliyo kwenye taarifa. Kama haiwezekani kufanya uchunguzi zaidi, tua na ufikirie kabla ya kuishiriki.
- c. Kama hupati data au manukuu, chunguza ikiwa data na manukuu hayo yalitolewa nje ya muktadha asilia au la. Hii ni njia ya kawaida na rahisi ya watu kubadilisha hadithi halisi. Kama ndiyo, tua na ufikirie kabla ya kuishiriki.

Uchunguzi #4 Tafuta taarifa zaidi.

- a. Je, kuna vyanzo vingine vinavyozungumzia taarifa hii kuhusu COVID-19 na ambavyo havikuwa kwenye orodha yako? Orodhesha vyanzo hivyo. Kama hakuna, tua na ufikirie kabla ya kuishiriki.
 - b. Je, vyanzo hivyo vingine vinatoa taarifa sawa na chanzo chako? Kama havitoi, tua na ufikirie kabla ya kuishiriki.
 - c. Je, unaweza kuzungumza na mtu wa nyumbani kwenu kuhusu taarifa hiyo kabla ya kuishiriki? Wanafikiriaje kuihusu? Kama hawafikirii chochote, tua na ufikirie kabla ya kuishiriki.

 2. Kutokana na makala na taarifa zote ulizochunguza, ni zipi unadhani ni za kuaminika? Kwa nini unafikiri ni za kuaminika? Andika mawazo yako kwenye shajara yako.
 3. Kutokana na makala na taarifa zote ulizochunguza, ni zipi unadhani si za kuaminika sana? Kwa nini? Andika mawazo yako kwenye shajara yako.
-

Chukua hatua: Ni upi mpango wangu wa kuhakikisha ninapata taarifa zifaazo wakati wa mlipuko wa taarifa? (Dakika 15-30)

1. Fikiria kuhusu mitazamo ya kijamii na ya kiuchumi ya tatizo la COVID-19 kwa kusoma nukuu hili:

"Watu walio katika hatari kubwa wakati wa mlipuko wa COVID-19 ni wale wasioweza kujikinga na kuwakinga wengine kutokana na maambukizi. Mara nyingi wao hukosa intaneti na huduma za simu. Mambo haya huwaweka katika hatari kubwa ya kutengwa kijamii na kwa kukosa taarifa kuhusu wanachohitaji kufanya ili kujikinga. Kutokana na uzoefu wa kihistoria na wa sasa kuhusu ubaguzi na unyanyapaa, wanashindwa kuamini taasisi zile zile zinazopaswa kuwakinga wakati wa mlipuko wa ugonjwa." – Dkt. Lisa Cooper, Chuo Kikuu cha John Hopkins, Marekani na Ghana

Kujua kuhusu mlipuko wa taarifa za COVID-19 ndiyo hatua ya kwanza. Hata kama rafiki au mtu wa familia yako atashiriki taarifa nawe, usichukulie kila wakati kwamba taarifa hiyo ni ya kweli. Hata kama rafiki huyo wako anamaanisha vyema.

Kuwa na mpango wa kukomesha uenezaji wa taarifa za uwongo ni jambo moja tunaloweza kufanya sote pamoja.

Kutengeneza mpango namna utakavyochukulia taarifa mpya unapozipokea ni hatua ya pili. Mpango huu utakurahisishia kazi ya kujua utakachofanya jambo hili likitokea.

2. Unda orodha ya hatua-hadi-hatua ya yale utakayofanya. Haya hapa mapendekezo machache:
 - a. Tengeneza orodha ya maswali ambayo ungali nayo kuhusu mlipuko wa taarifa za COVID-19. Tambua ni nani unaweza kuzungumza naye nyumbani au kwenye jumuiya yenu ili kupata taarifa zaidi.
 - b. Ni maswali gani utakayojiuliza (au watu wanaoshiriki taarifa nawe) ili kujua kama taarifa ni za kweli?
 - c. Ni nini wewe na watu wa nyumbani kwenu mnaweza kufanya tofauti kupunguza uenezaji wa taarifa zinazoweza kuwa za uwongo kuhusu COVID-19?
 - d. Ni nini unachowea kufanya tofauti ili kuhamasisha jamii yako zaidi kuhusu yyanzo vya habari za kuaminika kuhusu COVID-19?
-

Marejeleo zaidi:

WHO Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: Myth busters

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

Smithsonian Magazine Article: How to Avoid Misinformation about COVID-19

<https://www.smithsonianmag.com/science-nature/how-avoid-misinformation-about-covid-19-180974615/>

WHO Coronavirus (COVID-19) News

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/news>

UNODC's materials explaining cybersecurity to kids

<https://www.unodc.org/e4j/en/primary/e4j-tools-and-materials/the-online-zoo.html>

Kazi ya 7: Je, ninaweza kuchukua hatua gani kwa sasa?

Gundua: Je, ninapaswa kujumuisha nini katika mpango wangu wa utekelezaji? (Dakika 30)

1. Fikiria kuhusu Kutokaribiana na watu wengine, Kuosha mikono, Kufunika Pua na Mdomo wako, kidokezo cha Usalama wa Mwili kuhusu jinsi wakati mwingine ni salama zaidi kutumia na kuchunguza mfano kuliko kitu halisi na Kidokezo cha Usalama wa Hisia ili kuhakikisha kuwa walio na COVID-19 hawahukumiwi. Kazi hizi zilikusaidia kujifunza jinsi ya kupunguza kuenea kwa COVID-19 na jinsi ya kuangalia ustawi wako wa kihisia wakati wa janga hili. Pia umejifunza juu ya mitizamo ya kijamii, kiuchumi, mazingira na maadili yanayohusiana na COVID-19 kutoka kwa wanasayansi kama vile Maryam na Anne.

↑ Kidokezo cha kujifunza: Tumia shajara yako itakayokusaidia kutafakari kuhusu uliyoyashuhudia.

2. Andika kichwa cha kiunzi cha COVID-19! Ninawezaje Kujikinga na Kuwakinga Wengine? kwenye shajara yako, na kisha ukiizunguka, andika vitu vingi kadiri unavyoweza kukumbuka juu ya matukio uliyoyashuhudia. Je, ulijaribu kuchukua hatua gani? Usiwe na haraka. Wakati mwingine inaweza kuchukua muda kuanza.
 3. Angalia orodha yako. Fikiria juu ya mikakati yote ambayo huenda ilikusaidia wewe, familia yako, na jamii yako kudhibiti COVID-19. Weka duara kwenye zile unazofikiri zilikuwa na manufaa zaidi.
 4. Sasa ongeza orodha ya maingiliano na mafikirio yote ya kifamilia na kijamii (hii itahitaji kutolewa kutoka kwa sehemu za awali). Fikiria kuhusu maswali yafuatayo:
 - a. Watu wangapi wanaishi nyumbani?
 - b. Vizazi vingapi tofauti?
 - c. Kuna ye yote mgongjwa?
 - d. Unaingiliana na watu wangapi kila siku?
 - a. Kama changamoto nyingi maishani, hakuna suluhisho moja sahihi. Tutahitaji kuchukua hatua kadhaa za kufanya kazi kwa pamoja ili kutatua tatizo hili. Angalia tena karatasi yako ya kutafuta suluhisho na ujiulize, "Je, ni hatua gani mbili hadi tatu ambazo ninadhani zitafaa zaidi kwangu mimi, kwa familia yangu, na/au jamii yangu hivi sasa?"
 - b. Je, unafikiri vitendo hivi vinashughulikia mitazamo ya kijamii, kiuchumi, maadili, na mazingira? Ikiwa ni hivyo, kivipi?
 5. Chagua hatua mbili au tatu na ujiulize, "Je, nina ushahidi gani ambaa utasaidia hatua hizi?"
 6. Hatua mbili au tatu unazoona zitafaa zaidi kwako wewe, familia yako, na jamii yako zitakuwa Mpango wako wa Utekelezaji.
- Mpango wa utekelezaji ambaao una vitendo vingi vinavyofanya kazi kwa pamoja unaitwa mpango wa utekelezaji uliojumuishwa, kwa hivyo kiufundi, umetengeneza Mpango wako wa kwanza wa Utekelezaji Uljojumuishwa!

- ✓ Usalama wa Kihisia: Mpango wako wa Utekelezaji Ullojumuishwa unaweza kujumuisha vitendo nya mwili kama kunawa mikono na kukaa mbali na watu wengine na vidokezo nya Usalama wa Kihisia kama vile kuzungumza na mtu mzima ikiwa unaogopa na kuandika mawazo na hisia zako kwenye shajara.
-

Elewa: Je, ninapaswa kufanya jambo moja tu? (Dakika 15)

1. Wanasyansi kutoka ulimwenguni kote wanaochunguza maswala magumu zaidi sasa, ambayo ni pamoja na magonjwa yanayosababishwa na mbu na kupata chakula cha kutosha na hata COVID-19, wote wanatambua umuhimu wa kuwa na Mpango wa Utekelezaji Ullojumuishwa.
2. Kuchanganya hatua nyingi husaidia kushughulikia mitazamo yote tofauti ya shida (kijamii, kiuchumi, mazingira, maadili). Hii ni moja ya sababu zinazofanya Mpango wa Utekelezaji Ullojumuishwa uliounda uwe tu kama vile mipango iliyopendekezwa kutoka kwa Shirika la Afya Duniani, UNICEF, na Vituo nya Kudhibiti wa Kuzuia Magonjwa (tumia rasilimali zilizo hapa chini kwa kila moja lililo hapa). Kila moja inapendekeza uchanganye hatua.

“Kilichonifurahisha zaidi kuhusu magonjwa yanayoenea na dharura za afya ya umma kwa ujumla, ni kwamba ni changamani sana na taaluma, watu, jamii, mazingira na sayansi yote lazima yapange kwa haraka na kufanya kazi kwa pamoja ili kupata suluhisho (jumuishi). COVID-19 ni mfano mzuri kwa sababu inahitaji suluhisho jumuishi. ” - Anne McDonough, MD, MPH, Afisa wa Dharura wa Afya ya Umma, Huduma za Afya za Kazini ya Smithsonian, USA

“Tumeona kuwa kwa ugonjwa wa COVID19, nchi zinahitaji kusonga mbele haraka ili kutoa jibu (inalojumuisha) sekta zote ili kuweza kukabiliana na hali hiyo. Je, familia masikini zinawezaje kutokaribiana na watu wengine ikiwa maisha yao yanategemea kwenda kufanya kazi nje? Tunawezaje kulazimisha watu kujifungia nyumbani ikiwa kuna vurugu kwenye familia au unyanyasaji wa watoto? Je, tutashughulikiaje suala la watu wasio na makazi wakati wa mlipuko wa ugonjwa huu? Tunawenza kufanya kazi kwa bidii ili kuhakikisha kuwa kuna vitanda zaidi nya hospitali au chanjo mpya lakini kwa wakati huu, watu wanahitaji kuwa salama na kupata chakula, maji, elimu. ” Mwakilishi wa Shirika la Afya Duniani, Dkt. Maryam Bigdeli, Morocco



Kielelezo 7.1 Mpango wa Utekelezaji Ullojumuishwa unaweza kuzingatiwa kama kamba iliyo na nyuzi tatu.

1. Sasa kwa kuwa una Mpango wako wa Utekelezaji Ullojumuishwa, hatua inayofuata ni kuhakikisha kuwa unasambaza ujumbe huo kwa familia na jamii yako.

Chukua hatua: Nitafanyaje ili familia yangu, marafiki na jamii yangu wajue kuhusu mpango wangu? (Dakika 45 - 60)

1. Sasa kwa kuwa una Mpango wako wa Utekelezaji Ullojumuishwa, hatua inayofuata ni kuitambulisha kwa familia yako, marafiki, na jamii.

💡 Usalama wa Kimwili: Ikiwa huwezi kujikinga wakati unawasilisha Mpango Wako wa Utekelezaji Ullojumuishwa kwa marafiki na jamii yako, washughulikie walio nyumbani kwako pekee.

2. Fikiria kuhusu hadhira yako na jinsi wanapenda kutumia maelezo. Fikiria kuhusu kitakacholeta athari kubwa zaidi kwa kaka yako, dada, mama, mjomba, nyanya, au jirani. Je, unapaswa kuunda bango? Ishara karibu na sehemu ya kunawa? Je, unapaswa kuandika nakala ya gazeti au wimbo? Njia unayotumia kuwasilisha mpango wako ni muhimu sana, kwa hivyo uwe mbunifu!

Mpango huu unaweza kujumuisha:

- a. Bango au mradi wa sanaa
- b. Wimbo au mchezo wa kuigiza wenye sehemu moja
- c. Podikasti
- d. Barua kwa viongozi kwenye jamii
- e. Matangazo ya huduma kwa umma (ya sauti au video)
- f. Kampeni za mitandao ya kijamii
- g. Orodha ya simu/WhatsApp
- h. Kampeni za barua pepe
- i. Brosha

Toa maoni yako mwenyewe!

3. Baada ya kuandaa mpango wako wa mawasiliano, utahitaji kuishiriki na kuiwasilisha kwa familia na jamii yako. Ni wakati wa kuchukua hatua!

Umemaliza sehemu zote za moduli hii, lakini COVID-19 bado ni tatizo kubwa kwa watu wengi ulimwenguni. Kila siku wanasayansi wanajifunza zaidi kuhusu COVID-19.

Uelewa huu mpya utaendelea kubadilisha maamuzi tutakoyofanya. Kumbuka, kila jamii ni tofauti. Jibu moja halitafaa nyakati zote, kila mahali ulimwenguni. Lakini swali ni lile lile:

Ninawezaje kujikinga mimi mwenyewe na wengine kutokana na COVID-19?

Uliza maswali. Panga. Gunduamazingira yako. Kuwa tayari kujifunza mambo mapya.

Na la muhimu zaidi ni kwamba ufikirie kuhusu jinsi tunavyoweza kutumia sayansi kuifanya dunia kuwa mahali bora zaidi.

Marejeleo zaidi:

Mpango kamili wa utekelezaji wa WHO:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Mpango kamili wa utekelezaji wa WHO:

<https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know#how-can-avoid-riskinfection>

Mpango kamili wa utekelezaji wa WHO:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

UNICEF: maelezo kuhusu marejeleo

<https://www.unicef.org/parenting/coronavirus-covid-19-guide-parents>

Mifano ya matangazo kuhusu COVID-19 kutoka kote ulimwenguni

https://www.adsoftheworld.com/collection/covid19_ads

Mpango wa utekelezaji wa UNICEF: maelezo mafupi kuhusu marejeleo

[https://www.unicef.org/media/65936/file/Preparedness%20for%20and%20response%20to%20coronavirus%202019%20\(COVID-19\).pdf](https://www.unicef.org/media/65936/file/Preparedness%20for%20and%20response%20to%20coronavirus%202019%20(COVID-19).pdf)

Red Cross: maelezo mafupi kuhusu marejeleo

<https://www.redcross.org/about-us/news-and-events/news/2020/coronavirus-safety-and-readiness-tips-for-you.html>

Marejeleo

1. Leary, M., P. Knight, and K. Johnson. 1987. "Social Anxiety and Dyadic Conversation: A Verbal Response Analysis." *Journal of Social and Clinical Psychology* 5, no.1:34–50.
2. Baird, J. R., P. J. Fensham, R. F. Gunstone, and R. T. White. 1991. "The Importance of Reflection in Improving Science Teaching and Learning." <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/tea.3660280207>
3. Hodgkin, M. 2020, April 16. "Tips for Parents and Caregivers During COVID-19 School Closures: Supporting Children's Wellbeing and Learning." [Video]. Save The Children and Interagency Network for Education in Emergencies. YouTube. https://www.youtube.com/watch?time_continue=15&v=_NLqXz59Cc4&feature=emb_logo.
4. Yang, P., and X. Wang. 2020. COVID-19! A New Challenge for Human Beings." *Cellular & Molecular Immunology* 17:555–557.
5. Sauer, L. M. 2020, May 1. "What Is Coronavirus?" Johns Hopkins Medicine. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus>.
6. 12" - World Health Organization 2020, April 17. "Q&A on Coronaviruses (COVID-19)." <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
7. 12" - World Health Organization 2020, April 6. "Advice on the Use of Masks in Context of COVID19." [https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-communityduring-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-communityduring-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019ncov)-outbreak).
8. 12" – World Health Organization 2020, April 29. WHO Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
9. Australian Academy of Science. (n.d.). "Hand Sanitiser or Soap: Making an Informed Choice for COVID-19." <https://www.science.org.au/curious/people-medicine/hand-sanitiser-or-soapmaking-informed-choice-covid-19>.
10. Jabr, F. 2020, March 13. "Why Soap Works." New York Times. <https://www.nytimes.com/2020/03/13/health/soap-coronavirus-handwashing-germs.html>.
11. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). "When and How to Wash Your Hands and "Show Me the Science—How to Wash Your Hands" <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>.
12. 12" - World Health Organization 2017, May 9. "Contact Tracing." <https://www.who.int/news-room/qa-detail/contact-tracing#>.
13. UN Department of Global Communications. (n.d.). "UN Tackles "Infodemic" of Misinformation and Cybercrime in COVID-19 Crisis." <https://www.un.org/en/un-coronavirus-communicationteam/un-tackling-%E2%80%98infodemic%E2%80%99-misinformation-and-cybercrime-covid19>.
14. 12" - World Health Organization 2020, February 2. "Novel Coronavirus(2019-nCoV): Situation Report 13". <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200202sitrep-13-ncov-v3.pdf>.

Asante kwa Usaidizi Wako

Mradi huu ulifadhiliwa kwa kiwango fulani na Wakfu wa **Gordon and Betty Moore** kupitia Msaada wa Kifedha GM#9029 kwa Kituo cha Elimu ya Sayansi cha Smthsonian.





Smithsonian

SCIENCE
for Global Goals

COVID-19!

Ninawezaje Kujikinga na Kuwakinga Wengine?

Kituo cha Elimu ya Sayansi cha Smithsonian: Walioandaa Moduli hii

Mkurugenzi

Dkt. Carol O'Donnell

Mkurugenzi wa Kitengo

Dr. Brian Mandell

Waandaaji Wakuu wa Moduli

Katherine Blanchard
Brian Mandell Andre
Radloff
Logan Schmidt

Mhariri Mkuu

Patti Marohn

Waandaji wa Mtalaa wa Sayansi

Dkt. Sarah Glassman
Andre Radloff
Melissa Rogers
Logan Schmidt
Beth Short
Dkt. Katya Vines

Midia ya Kidijitali

Ashley Deese
Reuben Brenner-Adams
Sofia Elian
Ryan Seymour

Mtaalamu wa Mitalaa

Hannah Osborn

Kituo cha Elimu ya Sayansi cha Smithsonian: Wasaidizi wa Walioandaa Moduli hii

Ofisi Kuu

Kate Echevarria
Bernadette Hackley
Angela Pritchett

Fedha na Usimamizi

Lisa Rogers, Division Director
Anne-Marie Kom

Advancement & Partnerships

Cole Johnson, Division Director
Inola Walston

Huduma za Kitaalamu

Dr. Amy D'Amico,
Mkurugenzi wa Kitengo
Katherine Blanchard

Huduma za Kitaalamu (inaendelea)

Kat Fancher
Katie Gainsback
Dkt. Hyunju Lee
Tami McDonald
Nejra Malanovic
Alexa Mogck
Eva Muszynski

Washauri wa Mradi wa Ngazi ya Juu

Shweta Bansal, PhD

Associate Professor of Biology
Georgetown University

Lisa A. Cooper, MD, MPH

Physician, Public Health Researcher
Johns Hopkins University
Baltimore, USA & Ghana, Africa

Anne McDonough, MD

Physician, Smithsonian Institution
Washington DC and Panama

Cassie Morgan, MPH

Epidemiology and Biostatistics
Kuunika Sustainability Coordinator
Cooper/Smith

Dkt. Marc Sprenger

Senior Advisor to deputy Director
General and Chief Scientist of the
12" – World Health Organization
Geneva Area, Switzerland

Dkt. Maryam Bigdeli

World Health Organization Representative
Morocco

Wakaguzi wa Kitaalamu

Viviane Bianco, MSU

Technical Officer
World Health Organization

Dkt. Shalini Desai

Medical Officer
World Health Organization

Dkt. Maryam Bigdeli

World Health Organization Representative
12" - World Health Organization

Melinda Frost, MA, MPH

Lead Risk Communication

Omary Mussa Chillo

Chuo Kikuu cha Muhimbili cha Afya na Sayansi Shirikishi
(MUHAS)
Dar es Salaam, Tanzania

Jaime González-Montero, MD, PhD

University of Chile
Santiago, Región Metropolitana, Chile

Amarjargal Dagvadorj, MD, MSc, DrPH
Ottawa Hospital Research Institute
Ulaanbaatar, Mongolia

Dkt. Yangmu Huang

Associate researcher, School of Public Health
Department of Global Health, School of Public
Health, Peking University
Haidian District, China

Amy D'Amico
Division Director Professional Services,
Smithsonian Science Education Center
Adjunct Professor, Biology Department,
Georgetown University
Washington D.C. USA

Dkt. Dipendra Khatiwada, MD

Department of Community Medicine,
College of Medical Sciences
Bharatpur, Chitwan, Nepal

Dkt. Rosamund Lewis
Head, Public Health Sciences COVID-19,
Emergency Response
12" - World Health Organization

Jaifred F. Lopez, MD, MPM
Assistant Professor and Special Assistant to the
Dean
Department of Nutrition, College of Public Health
University of the Philippines Manila

Dkt. Atiya Mosam MBBCh, FCPHM, MPH,
MMed
Senior Researcher: PRICELESS SA -
SAMRC/Centre for Health Economics and
Decision
Science
Director: Common Purpose South Africa

Julio Muñoz
Preventive Medicine Specialist at Hospital de
Sagunto
Valencia, Spain

Dr. Nathaniel Orillaza
University of the Philippines
Manila, Philippines

Dkt. Trisha Peel
Infectious Diseases and Antimicrobial Stewardship
Physician
NHMRC Career Development Fellow
Department of Infectious Diseases
The Alfred Hospital and Monash University
Melbourne, Victoria, Australia

Dkt. Marc Sprenger
Senior Advisor to Deputy Director
General and Chief Scientist of the
12" - World Health Organization
Geneva Area, Switzerland

Michelle Thulkanam MSc,
External Relations Officer
12" - World Health Organization

Dkt. Raudah Mohd Yunus
Lecturer and Public Health Specialist
Department of Public Health Medicine
Universiti Teknologi MARA (UiTM)
Sungai Buloh Campus
Selangor, Malaysia

Ursula (Yu) Zhao, EMBA
Technical Officer
WHO Machine Translation Coordinator
12" - World Health Organization



Smithsonian

SCIENCE
for Global Goals

Wazazi, Walezi na Wakufunzi wapendwa,

Mipango ya Utekelezaji inaweza kushirikiwa nasi kwa kutumia hashitegi
#SSfGG!

Twitter
@SmithsonianScie

Facebook
@SmithsonianScienceEducationCenter

Instagram
@SmithsonianScie

www.ScienceEducation.si.edu

Mradi wa Sayansi ya Smithsonian unaoshughulikia Malengo ya Kimataifa (SSfGG) ni mtalaa unaopatikana bila malipo na ambao uliundwa na Kituo cha Elimu ya Sayansi cha Smithsonian kwa ushirikiano na InterAcademy Partnership. Hutumia Malengo ya Maendeleo Endelevu (SDGs) ya Umoja wa Mataifa kama mwongozo wa kutumia kwenye hatua endelevu zinazoelezewa na kutekelezwa na vijana.

Huku ikijaribu kuwezesha kizazi kijacho cha wafanya-maamuzi na wenyewe kufanya chaguo zinazofaa kuhusu maswala magumu ya kijamii na kisayansi, ambayo hukumba jamii ya wanadamu, SSfGG huchanganya mazoea ya awali ya Elimu ya Sayansi inayoongozwa na Utafiti, Elimu-Jamii, Elimu ya Raia wa Kimataifa, Elimu ya Hisia na Elimu kwa Maendeleo Endelevu.

imeandaliwa na



Smithsonian
Science Education Center

kwa ushirikiano na

iap SCIENCE
HEALTH
POLICY
the interacademy partnership