Jinsi makanisa yanavyoweza kusaidia wazee wakati wa janga la Covid-19 - muhtasari

Rasilimali hii iliichapishwa mnamo mwezi wa Mei 2020 kama sehemu ya shirika la Tearfund *Kuongoza makanisa kwa jinsi ya kusaidia wazee wakati wa janga la Covid-19*. Mwongozo kamili ikiwa na marejeleo na masomo zaidi, pamoja na bango, zinapatikana mtandaoni. Muktadha na hali za kiwango cha nchi zinatofautiana, kwa hivyo tafadhali hakikisha hatua unazochukua zinaambatana na maagizo ya serikali yako, na mwongozo wa utendaji bora, yanapoibuka.

Watu wazee katika jamii yako ni akina nani?

Watu wa rika zote wako katika hatari ya Covid-19, lakini hatari ya maradhi makali na kifo huongezeka na umri, kwa sababu ya hatari kubwa ya shida za matibabu wakati mzee anapata huu ugonjwa. Kwa wale ambao wamefariki kutokana na ugonjwa huu kufikia sasa, wengi wamekuwa na umri uliozidi 60 na/au wamekuwa na maradhi mengine kama za shinikizo la damu, ugonjwa wa moyo na ugonjwa wa sukari. Kwa hivyo, katika muktadha wa janga hili, **wale waliozidi umri wa miaka 60** wako katika hatari kubwa.

Tunajua kuwa hiki ni kikundi ya namna mbalimbali. Hakuna watu wawili wanaozidi umri wa miaka 60 wanaofanana. Wazee wengine wamechangamka, wanaweza kusonga na bado wanafanya kazi kwa wakati wote, na huwezi kuwatofautisha na watu wadogo. Wengine wana changamoto za kiafya na ulemavu: wanaweza kuwa hawahisi vizuri na hawawezi kutoka nje ya nyumba kwa sababu ya vizuizi vya kutembea, na wanaweza kuhitaji msaada kwa shughuli za kimsingi. Hali ya maisha ya wazee pia inatofautiana sana kati ya wakaazi wa vijijini na mijini, pamoja na miongoni mwao, ikitoa changamoto na mahitaji tofauti, na kwa hivyo kuhitaji majibu tofauti.

Wazee ni wa kipekee ambao, wakati wa janga hili, kila mmoja atanufaika na fadhili na msaada ambao umepimwa kwa uangalifu na unaowaafiki. Je, ni wazee ni akina nani katika jamii yako na unaweza kupendekeza kuwasaidia kivipi?

tearfund.org/covid19
covid19-response-team@tearfund.org

Registered office: 100 Church Road, Teddington TW11 8QE. Registered in England: 994339. A company limited by guarantee. Registered Charity No. 265464 (England & Wales) Registered Charity No. SC037624 (Scotland)

Wazee ni kikundi cha namna mbalimbali. Watu wazee katika jamii yako ni akina nani?

tearfund.org/covid19
covid19-response-team@tearfund.org

Registered office: 100 Church Road, Teddington TW11 8QE. Registered in England: 994339. A company limited by guarantee. Registered Charity No. 265464 (England & Wales) Registered Charity No. SC037624 (Scotland)

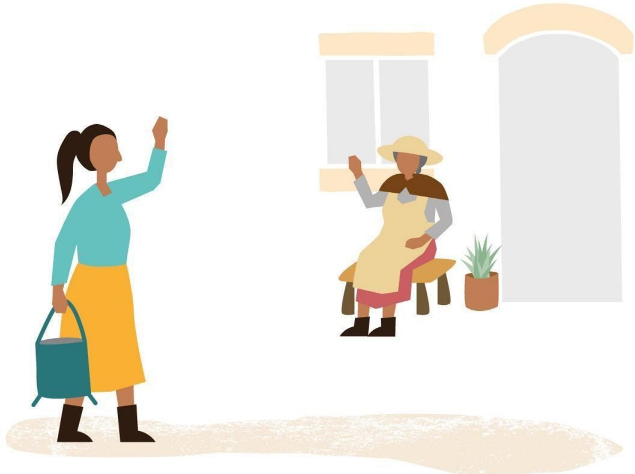
tearfund

Unawezaje kuwasaidia watu wazee katika jamii yako?

Makanisa, pamoja na washirika na vikundi vidogo vya kanisa, vina uwezo mkubwa wa kutoa huduma zisizo rasmi na msaada kwa kila mmoja na kwa wazee wakati wa janga. Zungumzaa na watu wazee katika jamii yako kuhusu hali zao maalumu wakati wa janga, na kisha ukubali kwa uangalifu juu ya hatua gani za kuchukua. Vitendo vingine vya mfano vimeelezewa hapa chini, ingawa wewe - na wale unaowasaidia - wanahimizwa kuwa wabunifu. Endelea kuwa na mazungumzo haya wakati wote wa janga, ili wazee wawe na usemi kwa msaada gani wanaopokea.

Kutembelea kwa mbali au kukaa katika mawasiliano kwa simu

Pamoja na ushauri wa serikali, ziara zinaweza sasa kufanywa tu kwa umbali wa angalau mita mbili. Ingefaa kwa matembezi ya kibinafsi kubadilishwa na simu za mara kwa mara kwa watu wazee. Watu wengine wazee wanaweza kuwa hawana simu, kwa njia ambayo washirika wa kanisa wanaweza kusaidia kwa kuwakopesha simu.



Kuteka maji kwa watu wazee

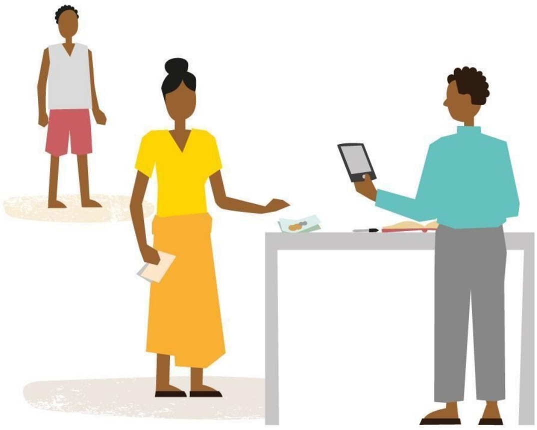
Kuweza kupata maji sasa ni muhimu kwa sababu ya haja ya kunawa mikono kila mara na kuimarisha usafi wa mazingira. Watu wazee wanaweza kuhitaji msaada wa kuteka maji mengi, haswa ikiwa chanzo cha maji kiko mbali na makazi yao. Utaratibu mzuri wa kunawa mikono na sabuni mara kadhaa kwa siku ni muhimu kwa kila mtu.

Kupeleka bidhaa, vifaa vya kimsingi na dawa

Ni muhimu kwa watu wazee kuwa na bidhaa za kutosha za vifaa vya kimsingi, pamoja na chakula na dawa, wakati wa kujitenga. Hii inapaswa kujumuisha chakula kikuu kama maharage, nafaka na mafuta ya kupikia; dawa yoyote ambayo wanayomeza kila mara; na dawa za kimsingi pamoja na ya kupunguza makali kama vile paracetamol. Watu wazee wanaweza kuhitaji msaada ili kutunza bidhaa hizi nyumbani mwao, na itawasaidia kupunguza hatari yao ya kuambukizwa wengine watazinunua na kuwapelekea.

Registered office: 100 Church Road, Teddington TW11 8QE. Registered in England: 994339. A company limited by guarantee. Registered Charity No. 265464 (England & Wales) Registered Charity No. SC037624 (Scotland)

tearfund

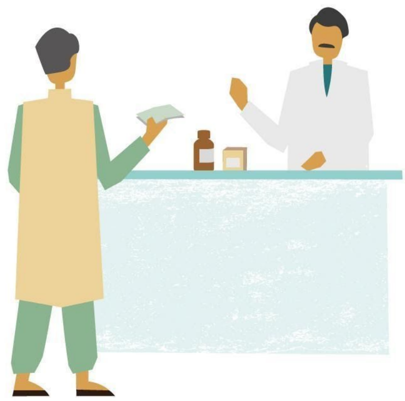


Kutuma mtu mdogo anayeaminika kuchukua malipo ya uzeeni na mafao mengine ya serikali kwa niaba ya mtu mzee

Malipo pa watu wazee kuchukua malipo ya uzeeni au malipo mengine ya pesa huleta hatari ya kugusana na virusi kwani maeneo haya yanaweza kujaa na kutembelewa na watu wengi tofauti. Hatari hii inaweza kuepukwa watu wazee wakiweza kupata malipo ya uzeeni yalichukuliwa na vijana wa kanisa au washirika wa jamii ambao wanawaamini.

Kulima shamba kwa hiari na msaada na uuzaji wa mazao

Hii itasaidia kulinda maisha ya wazee, ambayo wanaweza kutegemea mapato yao. Hata hivyo, sote tunahitaji kufuata miongozo ya serikali katika suala la ziara na kufanya kazi wakati wa janga hili.



Kutengeneza zawadi ya mlo au vyakula vilivyopikwa na kuandaa makusanyo ya jamii kwa ajili ya dawa

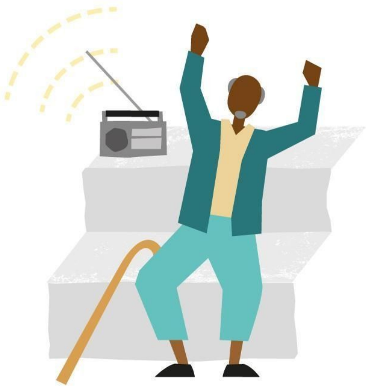
Hii itakuwa muhimu wazee wakiugua, na inaweza kuokoa maisha. Watu wazee wakihitaji, msaada wa kulipa gharama ya bima ya afya na dawa sasa ni muhimu. Wanaweza pia kufaidika kwa kuwafanya wengine wachukue dawa yao kutoka kwa duka la dawa na kuwapelekea.

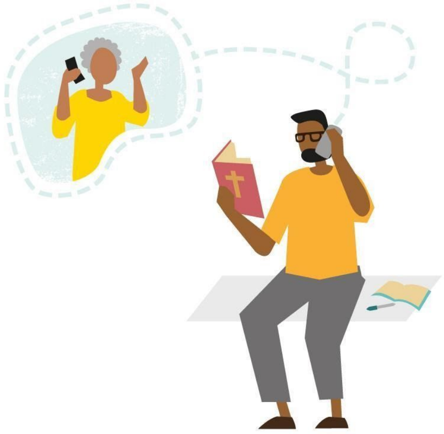
Registered office: 100 Church Road, Teddington TW11 8QE. Registered in England: 994339. A company limited by guarantee. Registered Charity No. 265464 (England & Wales) Registered Charity No. SC037624 (Scotland)

tearfund

Kutoa habari na taarifa

Watu wengine wazee wanaweza kuwa hawana runinga au redio, au ufikiaji wa rasilimali za kidijitali, na kwa hivyo wanategemea washirika wa kanisa na jamii kwa habari inayofaa na sahihi kuhusu Covid-19. Washirika wa kanisa wanaweza kusaidia kuunda teknolojia au kutoa redio kwa wazee ili waweze kusikiliza habari na kufaidika kwa utangazaji wa programu za kidini. Mahubiri yaliyorekodiwa, vitabu au vitabu vya sauti pia vinaweza kuwa rasilimali za kusaidia.





Kutoa msaada wa kimaadili, kihisia na koroho

Kutengwa na upweke kunaweza kudhoofisha hali ya afya ya akili, pamoja na wale wanaougua maradhi ya akili. Washirika wa kanisa wanaweza kutoa aina mpya ya msaada wa kiadili na wa kiroho, kama vile sala na kusoma maandiko kwa simu.

Kuzungumza na au kuwatetea watu wazee

Watu wazee wanapopata shida au kubaguliwa katika jamii zetu, sote tunaweza kupata njia tofauti za kuwatetea, lakini bila kusahau kuzungumza nao kila mara.

Nini cha kufanya mtu akiugua na kutoa usafiri hospitalini

Ikiwa unashuku mtu fulani anaweza kuwa na Covid-19, unapaswa kuwauliza wakae nyumbani na kujitenga na jamaa zao iwezekanavyo. Unapaswa pia kuwasiliana na kituo chako cha afya na kufuata ushauri uliopewa. Ikishauriwa kumpeleka mzee katika kituo cha afya au hospitali, epuka kutumia usafiri wa umma. Barakoa zikipatikana, mtu mzima na yule anayeandamana naye wanafaa kuzivaa.

tearfund.org/covid19
covid19-response-team@tearfund.org

Registered office: 100 Church Road, Teddington TW11 8QE. Registered in England: 994339. A company limited by guarantee. Registered Charity No. 265464 (England & Wales) Registered Charity No. SC037624 (Scotland)

tearfund

Rasilimali hii ilitafsiriwa kwa Kiswahili kwa msaada wa Translators without Borders.

TRANSLATORS WITHOUT BORDERS

tearfund.org/covid19
covid19-response-team@tearfund.org

Registered office: 100 Church Road, Teddington TW11 8QE. Registered in England: 994339. A company limited by guarantee. Registered Charity No. 265464 (England & Wales) Registered Charity No. SC037624 (Scotland)

tearfund