



COVID-19 GUIDANCE

Kufanya mipangilio ya kazi za nyumbani

Lengo la chombo hiki ni kukusaidia kupanga jinsi utakavyojibu Covid-19. Kwa kuchukua wakati wa kutafakari mahitaji na ahadi za nyumba yako, unaweza kuweka kipaumbele vitendo ambavyo vitakusaidia kujilinda dhidi ya virusi na athari zake mbaya katika maisha yako.

Kwa nini kufanya mipango ya kazi za nyumbani?



Punguza athari hasi za Covid-19 nyumbani kwako.




Punguza mfidhaiko na wasiwasi wakati unapanga mpango na kuchukua hatua nzuri.



Amua hatua za dharura kila siku, kila wiki na unazoweza kuchukua ili kuilinda nyumba yako.

Watu wa nyumbani wana jukumu la kusaidia kuzuia kusambazwa kwa Covid-19. Hii inaweza kufanywa tu ikiwa watafanya kazi pamoja na kushiriki majukumu.

 tearfund.org/covid19

 covid19-response-team@tearfund.org

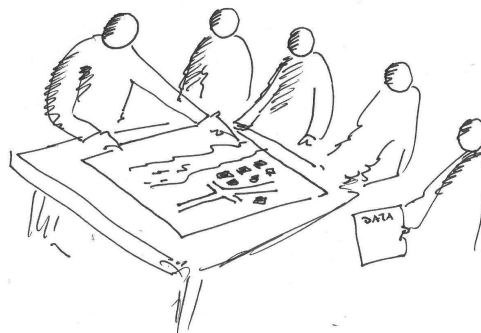
Jinsi ya kutengeneza mpango wa kazi za nyumbani

Anza na wale wako nyumbani mwako

- Je, kila mtu anaweza kuathiriwa vipi? Je, kuna mtu aliye kwenye hatari zaidi?

Ni muhimu kufikiria juu ya kila mtu katika familia yako, kuanzia kwa mdogo hadi kwa mkubwa zaidi, na kuwashirikisha katika mazungumzo.

Kwa kuwajumuisha, utapata maoni bora kuliko kupanga peke yako. Labda tunahitaji kuzingatia jinsi ya kuzuia mtu mmoja kuwa na mzigo mkubwa wa utunzaji ndani ya nyumba. Au labda tunahitaji kufikiria njia mbadala kwa mtoto kuendelea na masomo yake.



Kuongozwa na maswali hapa chini, jadili jinsi kila mtu katika nyumba yako ataathiriwa na Covid-19

- Je, hatua za kinga za Covid-19 zitaathiri vipi maisha yao kwa ujumla (kama vile elimu, riziki, mzigo wa kazi)?
- Je, ni mahitaji gani yao muhimu (km chakula, dawa)?
- Ni nini kitatokea ikiwa mtu katika nyumba yetu amepatikana na Covid-19?
- Je, tunawezaje kufanya kazi kwa pamoja kulinda na kuunga mkono kila mmoja kugawana majukumu vizuri na kwa usawa?

Kila mtu atakuwa na ahadi tofauti za kila siku na mahitaji muhimu. Nakili maandishi kadhaa kujibu swali hapo juu, au tumia jedwali hapa chini kujua jinsi Covid-19 inavyoweza kukuathiri.

Jina	Athari za hatua za kinga (km kukaa mbali, kufungiwa) kwa kila mtu	Athari kwa jamaa wa familia ikiwa wamepatikana na Covid-19	Mahitaji muhimu
Mtu wa 1	<i>Mfano: Huwezi kufanya kazi</i>	<i>Mfano: Hakuna mapato</i>	<i>Mfano: Chakula</i>
Mtu wa 2			
Mtu wa 3			

Sasa fikiria maswali yafuatayo:

- Ni nani aliye katika hatari kubwa ya kuambukizwa katika nyumba yetu?
 - Kwa mfano: baba, mama, mtoto, mtu mwingine yeyote wa familia ambaye lazima aende kazini, watoto wakicheza mtaani, wakichota maji katika sehemu moja, yule aliye na ugonjwa sugu, watoto wasiokuwa shuleni nk.
- Je, kuna mambo ya ziada tunaweza kufanya ili kuwalinda?
- Je, tunavyo vifaa vya kuosha vinavyopendekezwa na namna gani vinapatikana? Unahitaji kuzingatia uwezo wa kila mtu katika nyumba kwa uwezo wa kuvipata.
- Je, tutafanya vipi matendo ya usafi yaliyopendekezwa na hatua za kukaa mbali ambazo zinahitajika? (Kwa mfano: Ikiwa una mtoto mchanga, je, unaweza kuwatia moyo kuimba wimbo kila wakati wanawa mikono, kuhakikisha mikono iko safi?)
- Je, ni vitu gani muhimu tunahitaji? Je, tutahakikishaje tutaendelea kupata huduma hizo?
- Je, ni wapi tutapata habari za hivi punde kuhusu Covid-19? Je, tunaweza kuamini chanzo hiki?
- Je, kuna jamii au familia karibu na sisi? Je, ni nani tunaweza kuuliza kutusaidia ikiwa hatuwezi kwenda kununua chakula, kwa mfano? Nani anaweza kutupeleka hospitalini?
- Je, ni mashirika gani ya mashinani na ya serikali yanayoweza kutusaidia kupata usaidizi tunaohitaji? Je, serikali yetu ya mashinani inatoa msaada wowote ambao tunaweza kupata?
- Tutapataje huduma ya afya ikiwa mimi au mtu katika familia yangu anaugua?
- Ikiwa mmoja wetu anaugua, je, tunacho chumba ambacho wanaweza kujitenga?
- Katika hali ya dharura, tutahitaji kuwasiliana na nani? Andika orodha ya huduma za afya, mashirika ya mshinani na watu unaowaamini ambao wanaweza kusaidia.
- Tutawezaje kushikamana na marafiki na familia wakati huu? (Kwa mfano: je, unaweza kuhakikisha kuwa simu yako ina hela ikiwa unatumia malipo ya kulipia kwanza?)
- Je, tunaweza kufanya nini kila siku kutupa furaha? Ni muhimu kuwa na matumani. (Kwa mfano, ikiwa mtu anakosa kucheza kandanda na marafiki zake, labda unaweza kucheza mchezo mwingine pamoja.)
- Je, kuna mtu anayefanya kazi kwa bidii kuliko wengine? Je, tunaweza kufanya kitu kumsaidia mtu mwingine nyumbani? Ni muhimu kushiriki majukumu ya kazi za nyumbani na utunzaji kati ya watu katika nyumba, kuwa na uhakika kuwa hii inafaa kwa umri wao. Katika hali hizi, tunajua kuwa mahitaji ya utunzaji yanaweza kuongezeka kwa wanafamilia walio katika mazingira hatarishi. Ni muhimu tukumbuke jinsi kila mtu anafanya kazi ili tuweze kugawa majukumu kwa usawa ili iwe rahisi kwa kila mtu.

Nakili maandishi kadhaa kujibu maswali hapo juu, au tumia jedwali hapa chini kuorodhesha hatua utakazochukua wakati wa janga.

	Hatua ya kila siku	Hatua ya kila wiki	Hatua za dharura (kwa mfano, ikiwa mtu katika familia anaugua na sote tunahitaji kukaa nyumbani, pamoja na kazi ambazo tunaweza kuhitaji wengine kufanya)
Watu wote	<i>Mfano: Kuhakikisha kuna sabuni na maji ya kufanya usafi mzuri</i> <i>Kusikiliza kipindi cha redio ya kila siku kwa habari kuhusu Covid-19</i>	<i>Mfano: kucheza mchezo pamoja kama familia</i> <i>Kuhakikisha simu inawekwa hela kila wiki ili kuhakikisha kuwa tunaweza kuwasiliana na jamii yetu</i>	<i>Mfano: Uliza [X] kutusaidia na chakula na uchunguze wamefurahi kuendelea kufanya hivyo</i>
Mtu wa 1			
Mtu wa 2			
Mtu wa 3			

Wape watu unaohusiana nao mpango huu (kwa mfano watu katika kanisa lako au familia pana) na upate maoni yao juu yake. Rudi kwenye orodha na usasishe kila wiki.

Siku zote kuwa mwangalifu usishirikishe habari nyeti na za kibinafsi kuhusu wewe au wale walio katika nyumba yako na wengine.

Kulenga nyumba yetu haimaanishi kwamba tunaacha kufikiria majirani zetu, haswa wakiwa hatarini. Unaweza kupata Chombo cha kuangazia hatari na uhatarishi kuwa cha msaada__. Fikiria kufanya kazi na mashirika ya mashinani na wale walio kanisani mwako au vikundi vya nyumbani kutambua ni nani anayehitaji msaada wako.

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



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