



Wasaidie kivitendo na kiroho watu wazee ili waweze kukaa nyumbani wakati wa janga la Covid-19

Watu wazee, haswa wale walio na matatizo ya kiafya, wako kwenye hatari kubwa ya matatizo na kifo wakati wakiambukizwa na Covid-19. Hizi ndio njia 10 za kuwasaidia wazee kukaa salama.



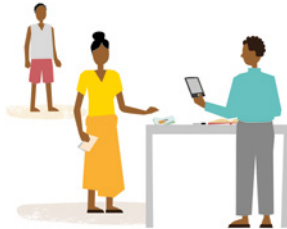
1 Unapotembelea mtu mzee, kaa kwa umbali wa angalau mita 2 ama uwasiliane naye kwa njia ya simu.



2 Tekea mzee maji ili aweze kunawa mikono kila mara na kuimarisha usafi.



3 Nunua chakula na dawa kwa niaba ya mtu mzee, kisha mpelekee nyumbani kwake.



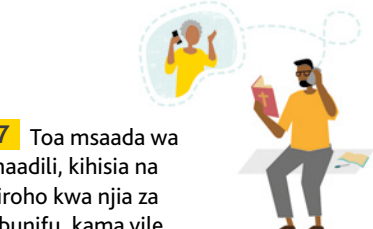
4 Tuma kijana anayeaminika kuchukua malipo ya uzeeni kwa niaba ya mtu mzee.



5 Saidia mtu mzee kwa kilimo kwenye ardhi yake na uuzaji wa mazao ya shamba lake.



6 Panga mkutano mmoja wa jamii kwa kusaidia gharama za bima ya afya na dawa ya mtu mzee, au toa zawadi za chakula au mlo uliopikwa.



7 Toa msaada wa maadili, kihisia na kiroho kwa njia za ubunifu, kama vile kusoma maandiko matakatifu au kusali kwa simu.

8 Toa redio kwa mtu mzee ambaye hana hata moja, ili aweze kusikiliza habari na matangazo mengine ambayo watafurahia.



9 Tetea watu wazee ikiwa wamebaguliwa, huku usisahau kuzungumza nao mara kwa mara.

Dalili zilizothibitishwa za Covid-19 ni: kikohozi kikavu, homa na uchovu.



10 Mtu mzee akipata dalili moja kati ya hizi, muombe akae nyumbani na kujitenga na wanafamilia wengine iwezekanavyo. Unapaswa pia kuwasiliana na kituo chako cha afya mtaani na kufuata ushauri uliotolewa. Ukishauriwa kumpeleka mtu mzee kwenye kituo cha afya, epuka kutumia usafiri wa umma ikiwa inawezekana. Barakoa zikipatikana, wote wawili mtu mzee na yule anayeandamana naye lazima wavae.

Tafadhali hakikisha kwamba hatua unazochukua na au kwa watu wazee zinaambatana na maagizo ya serikali yako, na mwongozo wa matendo bora, zinapotokea. Pia hakikisha kwamba unazungumza na mtu mzee kuhusu jinsi angependa kusaidiwa.

Rasilimali hii ilichapishwa mnamo Mei 2020 kama sehemu ya Mwongozo wa Tearfund kwa makanisa kuhusu jinsi ya kusaidia wazee wakati wa janga la Covid-19. Mwongozo kamili na kipeperushi zinapatikana mtandaoni kwenye learn.tearfund.org/covid19

learn.tearfund.org/covid-19
covid19-response-team@tearfund.org

Ofisi iliyosajiliwa: 100 Church Road, Teddington TW11 8QE. Imesajiliwa nchini Uingereza: 994339. Kampuni inayodhibitiwa na dhamana. Shirika la Msaada lililosajiliwa Na. 265464 (England & Wales) Shirika la Msaada lililosajiliwa Na. SC037624 (Scotland)

tearfund