



# COVID-19 GUIDANCE

## Kuunda mpango kwa watu wenye ulemavu na wazee

Mwongozo huu ni wa watu wazee na watu wenye ulemavu, pamoja na wanaowatunza. Pia ni kwa watu ambao wangependa kushirikiana kwa njia bora zaidi na watu wenye ulemavu na kuhakikisha kuwa wameshirikishwa. Inatoa habari kuhusu ugumu na uwezo wa watu, na kuangazia baadhi ya hatari na kuzingatia jinsi tunavyoweza kuunda mipango ya kuzishughulikia.

### Tunafahamu kwamba wazee na watu wenye ulemavu wako katika hatari zaidi ya kuambukizwa COVID-19 lakini ni muhimu kukumbuka:

- Watu wanajua kukabili hali yao. Kila mara sikiliza na kujifunza, ukikumbuka msemu 'hakuna cha kutuhusu sisi bila sisi'.
- Mara nyingi ulemavu husababishwa na vizuizi katika jamii, ila siyo na vizingiki vya kimwili, kiakili au kihisia. Vizuizi vya kimwili huenda vikawa vya kawaida: kwa mfano, ngazi katika jengo bila mteremko kwa walemavu. Lakini mara nyingi mitazamo ya watu ndiyo huwa tatizo na watu wengi walemavu wanakosa kueleweka na hata hubaguliwa kila siku.
- Watu wazee na walio na ulemavu wana utofauti na kila mmoja wao hukumbana na changamoto mahususi na huwa na uwezo wake. Ulemavu mwingi umefichika. Ni muhimu kumheshimu kila mtu.
- Watu wazee na walemavu wana uwezo wa kujibu. Wana mtazamo fulani muhimu na uhusiano katika jamii pana, ambao ukitumiwa, unaweza kuimarisha ulinzi wa watu na vikundi vilivyo katika hatari.
- Watu wazee na walio na ulemavu wana haki ya kupata habari na huduma muhimu kama watu wengine.
- Inakadiriwa kuwa mmoja kati ya watu nane ana ulemavu kote duniani; katika hali ya kipato cha chini takwimu inasema mmoja kati ya watu watano ana ulemavu. Janga kama la Covid-19 linaweza kuzidisha zaidi ulemavu uliopo na kusababisha mwingine.

## Hatari tarajiwa

**Japo si kila mtu atakumbwa na changamoto hizi, ni muhimu kufahamu hatari zifuatazo zinazokabili wazee na watu wenye ulemavu:**

- Wako katika hatari kubwa ya kuambukizwa Covid-19. Kuna uwezekano mkubwa wa kukumbwa na changamoto zaidi kuchukua hatua za kujikinga na kupata habari za afya na kufika katika vituo vya afya.
- Ni vigumu zaidi kukaa mbali na watu wengine. Watu wazee na walemavu wanaweza kuwa na watu wanaowategemea kwa usaidizi na kukidhi mahitaji muhimu.
- Changamoto zilizopo katika vituo vya afya (kama vile upungufu wa rasilimali, ukosefu wa vifaa vya usafi) huwa mbaya zaidi kwa kuwa zinatumiwa zaidi wakati wa Covid-19.
- Mara nyingi wazee na watu wenye ulemavu huwa hawapati habari muhimu kuhusu Covid-19.
- Covid-19 inaweza kuzidisha matatizo ya afya. (tazama kisanduku kilicho hapa chini).
- Wanakabiliwa na hatari kubwa ikiwa uathirikaji wao utazidishwa na hatari nyingine piamasuala ya ulinzi (km jinsia, rangi). Kwa mfano, watu wenye ulemavu wako katika hatari kubwa ya unyanyasaji wa kijinsia.

### Matatizo ya afya yanayosababisha hatari zaidi wakati wa Covid-19 yanajumuisha:

- Ugonjwa sugu wa mapafu au pumu
- Matatizo sugu ya moyo
- Kuwa na uzani wa kupita kiasi
- Matatizo mengine ya kiafya (km matatizo ya moyo na mapafu)
- Upungufu wa kingamwili unaotokana na matibabu ya saratani, upasuaji wa kiungo, ukosefu wa kinga, kutodhibiti UKIMWI vyema au uvutaji wa sigara

**Katika muktadha wako kunaweza kuwa na masuala mengine.** Kagua habari ya afya katika eneo na nchi yako. Ufahamu wa matibabu kuhusu Covid-19 huongezeka kila wakati kwa hivyo tafuta, habari ya sasa panapowezekekekana.

## Kuchukua hatua kupunguza hatari

Ni muhimu kujua hatari na hata pia kupanga jinsi ya kuzipunguza. Kuunda mpango kusaidia kupunguza wasiwasi na mfadhaiko wa mawazo kwa walio hatarini na watunzaji wao.

- Ni njia ipi bora ya kufuata katika hatua za msingi za kujikinga (km kunawa mikono)?
- Ni nani aliye katika mahusiano ya kukusaidia? Nini itatokea ikiwa mtu akiugua?
- Je, vifaa muhimu unavyohitaji (km chakula na dawa) ni vipi? Vihifadhi na utafute vingine panapohitajika.
- Nani anakutegemea na atafanyaje ukiwa mgonjwa?
- Utashughulikiaje afya yako ya akili?
- Utaendeleaje kuwasiliana na watu na kupokea habari katika eneo lako?
- Je, nani mwingine unayemjua katika jamii yako anahitaji usaidizi? Unaweza kuwasaidia?
- Unda orodha ya anuani ya mawasiliano ya dharura.
- Orodhesha mashirika katika eneo lako yanayoweza kukusaidia.

<p style="text-align: center;"><b>Watu</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unategemea watu gani?</li> <li>• Nani hukutegemea?</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Afya</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utajilinda vipi na kufuata mbinu zinazopendekezwa za kudumisha usafi na kukaa mbali na watu wengine?</li> <li>• Nini hukupa furaha?</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Mashirika</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mashirika yapi yako karibu nawe na yanatoa usaidizi?</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Muhimu</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unahitaji bidhaa zipi na unaweza kuzipata wapi?</li> </ul>

Kisha waoneshe wengine orodha hii na uwaulize habari ambayo huenda imekosekana.

Andika orodha ya hatua zijazo.

Kisha jaza jedwali hili:


Hatua za kila siku	Hatua za kila wiki	Hatua za dharura
<i>(Jumuisha pia mambo ambayo hukupa furaha na tumaini!)</i>		






Wape mpango huu watu wanaokusaidia. Pata maoni yao na uyakague na kuripoti kila wiki.

**Kuwa mwangalifu usitoe habari nyeti na za binafsi kukuhusu wewe na wengine katika nyumba yako.**

## Toa habari kwa mashirika yanayouuia kujumuisha watu wenye ulemavu.

**Disability Inclusive  
Community Action:  
Covid-19 Matrix**



 <b>COMPASSION</b> Promote and protect wellbeing  Listen. Encourage hope, safety and calmness  Be considerate (self-protection, social distancing)	 <b>COMMUNICATION</b> Share your contact details and stay connected  Ensure messages are accessible to all  Ensure messages are clear and truthful	 <b>NETWORKS</b> Ensure Organizations of Persons with Disabilities play a key role in awareness raising  Coordinate with other community groups  Support and promote exchange of good practices	 <b>PARTICIPATION</b> Be part of community conversations  Ensure persons with disabilities contribute to the outbreak response  Ensure community based organizations lead on inclusive communication	 <b>ACCESS</b> Ensure accessible and alternative communication is available to all  Secure access to necessities (water, food, medicine etc.)  Ensure access to services and financial support
---	---	--	--	---

### Masomo zaidi

Vituo vya Kuzuia na Kudhibiti Magonjwa: [Watu walio katika hatari kubwa ya kuugua zaidi](#)

Tearfund: [Mafundisho ya Biblia kuhusu ulemavu](#)

Shirika la Afya Duniani: [Mazingatio ya ulemavu wakati wa mlipuko wa COVID-19](#)

Shirika la Afya Duniani: [Afya ya kiakili na mazingatio ya tiba ya kisaikolojia wakati wa mlipuko wa COVID-19](#)

Christian Blind Mission: [Matendo ya kijamii ya kujumuisha walemavu kipimo cha Covid-19](#)

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



📍 [tearfund.org/covid19](https://tearfund.org/covid19)  
 ✉ [covid19-response-team@tearfund.org](mailto:covid19-response-team@tearfund.org)