



Namna gani ya kupata huduma wa afya wakati ya tahadhari ya kiango cha 3 & 4
Accessing Health Services During Alert Level 3 & 4 (Swahili)

Ni nini inanibidi kufanya? – HUDUMA YA AFYA

Huduma ya afya –Utafanya nini wakati ya tahadhari kwa ya kiwango cha **KIANGO CHA 4**

1. Unasikia vizuril?

- **Baki** ku nyumba
- **Fuata** mwelekeo ya kiango cha 4.

2. Haujisikii vizuri? Je unahitaji kupimwa ama kutunzwa?

Dalili za COVID-19 ziko kama vile magonjwa yangine (kama vile mafuwa) na haisemekane kama uko na COVID-19

Dalili zake ni hizi:

- ✓ Kikohozi
- ✓ Maumivu kwenye koo
- ✓ Makamasi kudondoka
- ✓ Kutosikia arufu ya kitu
- ✓ Mwili moto
- ✓ Pumzi kidogo kwa kifua. (Hii inaweza kuwa dalili ya nimonia ama pneumonie na inatakiwa kuonana na mganga haraka iwezekanavyo).

Ikiwa una dalili yoyote kama izo ?

- ✓ **Piga simu** kwa Daktari wako wa familia (GP) ama kwa wasika wa matunzo , WALA
- ✓ **Piga simu kwenye kituo cha afya** kwenye hii numero, **0800 358 5453** kwenye ushauri ya ki afya.

Kufatana na dalili zako, usafiri wa watu na kuwa hatari kwa wale wanakuwa na dalili ya COVID, ushauri utaupata kwa Daktari wako wa familia, wala kwa kupiga simu kwa kituo cha afya, wala mtu anasika na afya, hao watu watakuhauria kama unapashwa **kutoka** ndani ya nyumba yako juu wachunguze usalama wako.

- Ikiwa unataka usaidizi wa afya kupitia njia zingine, **Piga simu** kwanza kwa huduma ya afya, Daktari wako wa familia wanatumika kama kawaida.
- Ikiwa unapenda kupata chanjo (vaccin) ya mafuwa, **Piga simu** kwa Daktari wako wa familia, wala kwa watu wa pharmacy ili wapate ginsi ya kujipanga bitu bifanyike kwa usalama. Ufungue uhusiano [here \(apa\)](#), [hii ni affiche ambayo](#) utapata lugha nyingi za kukusaidia kwa mwaka huu wa 2020, na inausu watu wa myaka 65 na kupanda kwa wale wanaotaka chanjo la mafuwa.

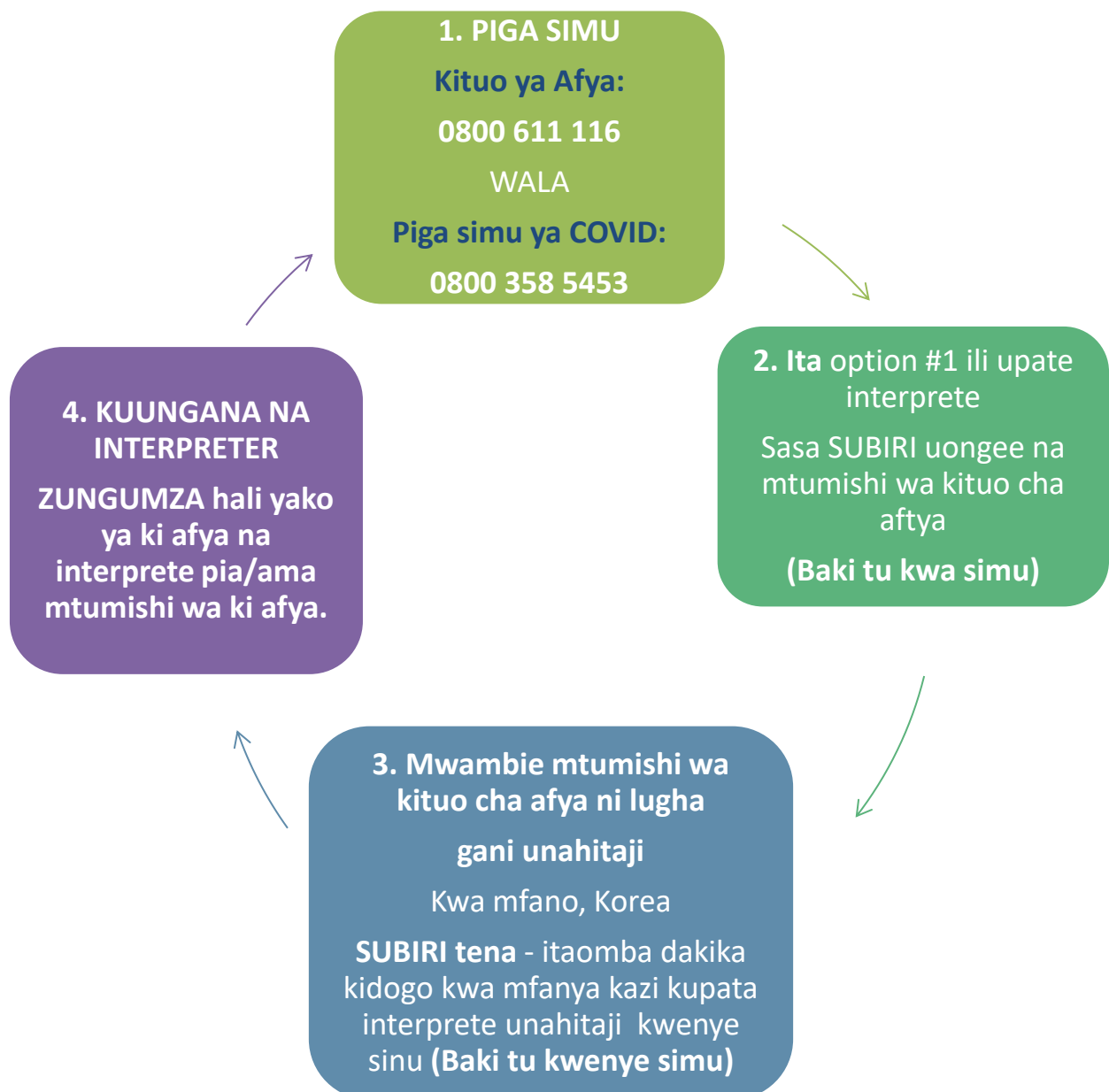
3. Shida yako iko ya haraka?

- **PIGIA 111**, WALA
- **WENDE** kwenye kituo cha urgency ya karibu yako (ku Urgence), kuko watu wanatumika.

SIMU YA AFYA

Je wewe ama whānau/familia wako inaumwa?

Unahitaji kupata interprete wakati unaita simu ya afya wala watu wanausika na simu juu ya watu wa COVID-19?



Mtandao za muhimu

Kwa kupata izo habari za afya na usaidizi ya kijamii ingia kwenye mtandao izi:

- Unite Against COVID-19: <https://covid19.govt.nz>
- New Zealand Red Cross: <https://www.redcross.org.nz/stories/new-zealand/learn-prepare-and-take-action-covid-19/>
- Auckland Region Public Health Service: <https://www.arphs.health.nz/home/covid-19>
- Auckland community COVID-19 testing centres: <http://www.adhb.health.nz/about-us/news-and-publications/latest-stories/covid-19-community-testing-network/>
- RASNZ: <https://rasnz.co.nz/covid-19-resources/>
- Belong Aotearoa: <https://www.belong.org.nz/covid19-resources>
- Immigration New Zealand, Migrant and refugee information: <https://www.immigration.govt.nz/about-us/covid-19/migrant-information>
- Pegasus Health, Community Based Assessment Centre (CBAC) Videos zinatiwa kwa lugha mbali mbali: <https://vimeo.com/pegasushealth>

Msaada za simu ni hizi:

- RASNZ Support & Information Line, **0800 472 769**
- Need to talk? Call **1737**
- Asian Family Services, Asian Helpline **0800 862 342**