



SOMO LA COVID-19

Somo la COVID-19

COVID-19 ni ugonjwawa mfumo wa kupumua unaosababishwa na **kirusi** kinachoitwa Kirusi cha Korona. Kufahamu mengi kuhusu COVID-19 kunaweza kutusaidia kuwa salama na kuwalinda wengine.

MSAMIATI	Tafuta maneno haya katika somo hili
Kirusi	Kiini au kitu kidogo sana kilicho na uhai kinachosababisha ugonjwa
Mfumo wa kupumua	Viungo vya mwili vinavyokusaidia kupumua, kama vile mapafu
Tandavu	Ugonjwa unaoenea katika nchi nyingi au dunia nzima
Dalili	Ishara za ugonjwa kama vile kukohoa au joto kali
Kuambukizwa	Kuwa mgonjwa
Kueua	Kusafisha kwa alkoholi au kipaushi ili kuua viini
Karantini	Kukaa nyumbani/ kujiweka mbali kutoka kwa watu wengine ili kukomesha kuenea kwa ugonjwa

JE, DALILI ZA COVID-19 NI GANI?



Dalili zinaweza kuwa hafifu au kali zaidi na zinaweza kujitokeza kwa muda wa siku 2-14 baada ya kumkaribia mtu aliye mgonjwa.

Unapaswa kupimwa COVID ikiwa unazo dalili **hizi**.

Unapaswa kujiweka **karantini** wakati unangoja matokeo ya vipimo.

Unapasha kujiweka **karantini** kwa angalau siku 14 ikiwa vipimo vitaonyesha kuwa una maambukizi.

TAMBUA: Mtu aliyeambukizwa anaweza KUKOSA dalili lakini bado anaweza kukupa hivi virusi. Hiyo ndiyo sababu tunahitaji kuwa waangalifu tunapokuwa karibu na mtu yeyote.

DALILI ZA DHARURA:

Ikiwa mtu anazo dalili hizi tafuta usaidizi haraka. Piga simu kwa 911 au nenda kwenye chumba cha dharura.

- Shida kupumua
- Maumivu au shinikizo lisilotulia kifuani
- Hawezi kuamka au kuwa macho
- Midomo au uso kuwa ya samawati

JOTO KALI: Zaidi ya 100 F (38 C) inamaanisha unaweza kuwa uko mgonjwa.

JE COVID-19 HUENEA KWA NJIA GANI?

- COVID-19 huenezwa hasa kutoka kwa mtu hadi mtu mwingine.
- Unaweza **kuambukizwa** kwa kumkaribia mtu aliye na COVID-19: karibu futi 6 (mita 2 au urefu wa mikono miwili).
- Unaweza **kuambukizwa** kutokana na **matone ya hewa** (matone madogo yaliyo ndani ya hewa) wakati mtu aliye mgonjwa anakohoa, kupiga chafya, au anapoongea.
- Unaweza kuupata kwa **kugusa sakafu** au kitu kilicho na virusi hivyo juu yake, na kisha kwa kugusa mdomo wako, pua, au macho.

JE, NINAWEZA KUJILINDA VIPI PAMOJA NA WENGINE?





Coronavirus ni nini, na unawezaje kukaa salama?

<https://www.youtube.com/watch?v=dCIRfAVDkQM>



Acha Kuenea kwa COVID (Kiingereza)

Somo la COVID-19 Mazoezi ya Masomo

LINGANISHA /TAMBUA /ANDIKA

Je, ni mambo gani sita unayoweza kufanya ili kujilinda mwenyewe na wengine pia kutokana na virusi?

1.



Kaa nyumbani unapokuwa mgonjwa.

2.



Eua sakafu unazo gusa mara kwa mara.

3.



Nawa mikono yako mara kwa mara kwa sabuni na maji kwa angalau sekunde 20.

4.



Usiguse macho, pua au mdomo wako.

5.



Vaa barakoa unapokuwa kwa umma.

6.



Kaa angalau futi 6 (urefu wa mikono 2) kutoka kwa watu wengine.

JADILI

Fikiria kuhusu yale ulijifunza kuhusu kudumu salama na mwenye afya wakati wa tandavu. Toa ushauri wako kuhusu moja ya hali zifuatazo. Jadili na kikundi au mwalimu wako.

Juan anafanya kazi ya kuvuna nyanya kondeni. Kila asubuhi anapaswa kuabiri gari ili kuenda kazini. Gari hilo limefurika sana kwa wafanyakazi wengine. Je, anapaswa kufanya nini ili kujilinda yeye na wengine pia?

Anapaswa _____.

Nancy ni mama wa watoto wawili wachanga. Anajaribu kukaa nyumbani kadri iwezekanavyo kwa sababu ya virusi hivi. Lakini saa zingine anahitaji kuenda nje dukani. Je, anaweza kufanya nini ili kujilinda mwenyewe, watoto wake, na watu wengine salama kutokana na virusi?

Anapaswa _____.

Somo la COVID-19 Ratiba ya Masomo

Nyenzo
✓ Somo ✓ Kurejelea video ✓ Ukurasa wa Zoezi la Mwanafunzi ✓ Jaribio la Kabla / Jaribio la Baadaye

Vipengele	Mazoezi
Jaribio la Kabla	Peana Jaribio la Kabla.
Utangulizi	Eleza kuwa ni muhimu kujua mengi kuhusu virusi hivi ili kwamba tuweze kujisaidia wenyewe na wengine kudumu wenye afya.
1. Msamiati na kufahamu virusi	- Rejelea na utoe maelezo kuhusu msamiati wa somo hili katika kisanduku kilichoko juu ya ukurasa wa 1. - Kwa ufafanuzi, tumia maneno ya msamiati huu katika sentensi nyingine k.v. "Dalili za virusi hivi ni...." - Chunguza uelewa kwa kumuuliza mwanafunzi kutoa mfano wa kila neno.
2. Dalili na Kuenea	- Soma kuhusu dalili na kuenea kwa virusi hivi. - Hakikisha wanafunzi wanajua wakati wa kupimwa na mahali pa kuenda ili kupimwa COVID. - Rejelea jinsi joto la mwili la kawaida linapaswa kuwa na wakati wa kutafuta usaidizi wa dharura.
3. Je, ninaweza kujilinda vipi pamoja na wengine?	Tazama michoro na usome taarifa kuhusu jinsi ya kujilinda mwenyewe na wengine pia.
Rejelea	- Ikiwa unafanya masomo kwenye kifaa cha kielektroniki, tumia video iliyopakuliwa ili kurejelea somo hili. Bonyeza maradufu kwenye video ili icheze. - Ikiwa unaweza kupata intaneti unaweza kuchagua video ya ziada kwenye kiunganishi cha YouTube. - Ikiwa unatumia karatasi na penseli, tazama nyuma kwenye somo ili kurejelea pointi muhimu.
Mazoezi ya Masomo	Zoezi la 1 Linganisha/Tambua/andika. Muulize mwanafunzi kulinganisha maneno na picha na kutambua, na/au kuandika, kile wanaweza kufanya ili kujilinda wenyewe na wengine kutokana na virusi. Zoezi la 2. Soma kuhusu matukio yaliyopeanwa. Muulize mwanafunzi kutoa ushauri kuhusu kudumu salama na mwenye afya kwa mujibu wa kile wamejifunza katika somo hili.
Jaribio la baadaye	Peana jaribio la baadaye pamoja na swali la bonasi.



SOMO LA COVID-19

JARIBIO LA KABLA

Jina: _____

Tarehe: _____

1. Futi sita ni urefu wa mkono mmoja kutoka kwa mtu mwingine.
2. Unaweza kupata virusi kutoka kwa mtu asiyekuwa na dalili.
3. Unaweza kupata virusi kwa kuvuta ndani matone yaliyo katika hewa.
4. Zaidi ya 100 F (38 C) inamaanisha unaweza kuwa uko mgonjwa.
5. Ili kuondoa viini unapaswa kunawa mikono yako kwa angalau sekunde 15-20.

Chora mviringo kwa jibu sahihi:

Ndio La

Ndio La

Ndio La

Ndio La

Ndio La

JUMLA YA YALIYO
SAHIHI: _____



SOMO LA COVID-19

JARIBIO LA BAADAYE

Jina: _____

Tarehe: _____

1. Futi sita ni urefu wa mkono mmoja kutoka kwa mtu mwingine.
2. Unaweza kupata virusi kutoka kwa mtu asiyekuwa na dalili.
3. Unaweza kupata virusi kwa kuvuta ndani matone yaliyo katika hewa.
4. Zaidi ya 100 F (38 C) inamaanisha unaweza kuwa uko mgonjwa.
5. Ili kuondoa viini unapaswa kunawa mikono yako kwa angalau sekunde 15-20.

Chora mviringo kwa jibu sahihi:

Ndio La

Ndio La

Ndio La

Ndio La

Ndio La

JUMLA YA YALIYO
SAHIHI: _____

Swali la bonasi kwa ajili ya Jaribio la baadaye: Taja baadhi ya njia za jinsi unaweza kujilinda mwenyewe kutokana na virusi:

- _____.
- _____.
- _____.

Vyanzo

Taarifa ya somo hili kwa mujibu wa mwongozo wa Vituo vya Kudhibiti Magonjwa (CDC).

Michoro na video za somo hili kutoka kwa CDC na Idara ya Afya na Huduma za Binadamu ya Nebraska (Nebraska Department of Health and Human Services).



NEBRASKA
DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES



Maudhui ya somo hili yalitayarishwa chini ya ruzuku kutoka Idara ya Elimu. Hata hivyo, maudhui haya hayawakilishi kwa vyoyote sera ya Idara ya Elimu, na hupaswi kudhania umeidhinishwa na Serikali Kuu.