

**YAMBIRO PAMUSORO PECHIRWERE CHEKORONA KUBVA
KUVATWASANUDZI VENHENGO DZOMUVIRI (*PHYSIOTHERAPISTS*) VANA
VOMUZIMBABWE**

Vagari vekumaruva vonofanirwa kugadzikana nekuda kwekuti vane mukana mushoma wokutapudzirwa chirwere cheKorona (*COVID-19*). Vane pekugara pakataramuka, dzimba dzakamira dzoga, mweya wokufema wakachena, mushana uye zvokudya zvechivanhu. Verenga zvinotevera zvinobatsira pakuchengetedza hutano hwakanaka.

Zviiko zvaungaita kudzivirira chirwere cheKorona uye kuti chisapararira?

- 1) Geza maoko ako nesipo. Verenga kusvika kumakuni maviri (20) kana kupfuura paunenge uchigeza maoko.
- 2) Gezai nzvimbo dzinobatwa zvakanyanya nevanhu dzakaita sezvihuri zvemagonhi edzimba kana makabati, zvimbuzi, zvekubatidza nazvo magetsi, zvivhenekeso, nharembozha uye makiyi.
- 3) Kosora kana kuhotsira pagokora, ruoko rwako rwakagonyeswa kuti twudzihwa twusatorwa nemhepo. Uyeuke kuzogezwa ruoko rwako nenhumbi dzako.
- 4) Usabata maziso, mhino kana muromo nekuti ndidzo nzira dzinopinda nadzo utachiona mauri.
- 5) Pfeka masiki kana sikafu kuvhara mhino nemuromo pane vanhu.
- 6) Musabatana maoko kana kumbundirana pakukwazisana kana panhamo. Siyai chinhambo chinokwana mamita maviri kusvika pamunhu waunenge uchitaura naye kana kuti wakagarisana naye. Kunyanya vanhu vaye vamusungagari navo.
- 7) Vanhu vakwegura (kudarika pamakore makumi matanhatu), vanhu vanezvirewere zvinoti: zvemapapu, kunetsekana kufema, *BP*, *TB*, Shuga nemoyo ngavagare pavo voga kuti vasatapurirwe utachiona. Vakwegura nevaye vane mukana wekubatira chirwere

cheKorona wakakura ngavarege kusangana nevana. Vana vadiki havasati vaakuziva kutora matanho ekuderedza mukana wokutora utachiona hweKorona. Vana vakabatira utachiona uhu vanopora zvirinyore zvichienzaniswa nevanhu vakuru kana vanhu vaye vane zvimwe zvirwere zvavanorarama nazvo, asi vanoparadzira utachiona kune vamwe kana vachinge vainahwo. Kumaruva kwakanakira pakuti vanhu havana kumanikidzana.

Mhuri ngadzitore matanho ekuchengetedza vakwegura uye vose vane mukana wakakura wekubata chirwere cheKorona. Vanhu ava ngavasatambe nevana, ngavagare chinhambo chinoita mamita maviri kubva kuvana uye vasarare muimba imwe chete nevana.

Shandisai zvimbuzi zvine utsanana uye kugeza maoko nesipo mapedza kushandisa chimbuzi.

Kana zvichibvira vakwegura nevaye vane mukana wakakura wekubata chirwere cheKorona ngavabike chokudya chavo voga. Vachinge vasingagoni kuzvibikira, vanhu vakuru ngavavabikire uye kuvapa chokudya. Vana vanogona kubikira panze zvokudya zvakaita semuriwo. Kubika kunouraya utachiona. Vana ngavasapinda muimba yokubikira uye ngavagare kure nezvokudya zvevakwegura nevaye vane mukana wakakura wokubata utachiona hweKorona.

- 8) Chiedza chezuva chigadzirwa chaMwari chinogona kuuraya utachiona, asi hazvisati zvave kuzivikanwa kuti chinogona kuuraya utachiona hweKorona here. Naizvozvo nhumbi dzinenge dzayanikwa pazuva ngadzinyatsogezwa zvekare. Chiedza chezuva chakanakirazve kuti chinoita kuti muvira uwane mamwe mavhitaminzi (*Vitamin D*). Izvi zvinoita kuti muviri ugone kurwisa zvirwere. Vana nevakwegura ngavadziye mushana asi vasina kugara pamwechete.

- 9) Iwai nenguva yekurara yakakwana. Zamai kuwana maawa manomwe kana masere (*7-8 hours*) okurara zuva rimwe nerimwe. Mukatadza kurara zvinokugutsai usiku, wanai nguva yokurara masakati. Muviri wakaneta haugoni kunyatsorwisa zvirwere zvakakwana. Muviri unenge wawana nguva yakakwana yekuzorora unogona kurwisa zvirwere nomazvo.

- 10) Idyai kudya kwakakwana. Kudya kwesadza nemuriwo kwakanaka pakurwisa zvirwere.

15 APRIL 2020

Mugaiwa une kudya kwakanaka kukunda hupfu hwechibage chakasvuuriswa. Zvokudya zvinogadzirwa mudzimba zvine utano uye zvinorwisa utachiona. Zvimwewo zvokudya zvinobatsira pautano zvakaita semimwe miriwo, nyama, mazai, michero yemusango nemhodzi dzematikiti. Kudya kusina kunaka ndekuya kune tsvigiri uye kuya kunotengeserwa mumapepa kwakaita semazepe.

11) Inwai mvura yakawanda. Inwai marita maviri emvura pazuva. Munogona kuinwa yakadaro, iine muto wemalemon, ichidziya kana kuti ichitonhorera. Zvekunwa zvinodziya zvinouraya utachiona. Mashizha emugwavha ane kudya kwe *Vitamin C*. Inwai putugadzike dzemarudzi ose dzisina tsvigiri. Zvinwiwa zvemumabhodhoru hazvina kunaka nokuti zvine tsvigiri yakawanda uye mishonga inogona kukanganisa utano.

12) Kutwasanudza muviri – upenyu hwekumaruva hunoita kuti vanhu vawane nguva yakakwana yekutwasanudza muviri paye pavanochera mvura, kutsvaga huni uye kurima. Itaiwo kuti vakwegura vapote vachitwasanudzawo miviri yavo nenzira idzodzo. Kufamba-famba kunobatsira kusimbisa muviri. Vaye vasingagone kufamba vabatsireiwo.

13) Kuchengedza mapapu – utachiona hweKorona hunokanganisa mapapu. Regedzai kuputa fodya. Munokurudzirwa kuti mubikire panze kuitira kuti musafema mweya une utsi. Musazokanganwa kudzima moto mapedza kubika kuedza kuderedza njodzi dzemoto. Iwai nenguva yekufema zvine simba muchizadza mapapu nemweya. Dzokororai izvi kanokwana makumi maviri (*20 times*). Dzokororai izvi kaviri pazuva.

14) Mweya wakachena wekufema - wanai nguva yekutandarira panze nekuti pane mweya wakanaka usina utachiona wekufema. Kana muri mumba, vhurai mafafitera kuti mweya wakanaka upinde.

15) Rambai makabatana mudzimba muchikurukura muri kure nakure makasiya mamita maviri (*2 metres*) pakati penyu uye kubva kune vakwegura kana vaye vane mukana wakakura wekutora chirwere cheKorona. Musaita ushoma. Kugara moga musina wokukurukura naye hazvina kunaka pautano hwepfungwa. Izvi zvinoita kuti muviri utadze kuzvidzivirira kubva kune zvimwe zvirwere. Naizvozvo itai kuti muwane nguva yekukurukura, kufara, kutamba, kana kushumira muri kure nakure.

Vanenge vachirwara vanga batsirwa sei?

- 1) Kugarisa varwere pavo voga – vanenge vachirwara ngavasasangane nevasingarwari. Dzivirirai chirwere ichi sezvamunoita chirwere che*TB*. Vharai muromo nemhuno muchishandisa masiki kana sikafu pamunenge muchibatsira varwere. Nevarwerewo muvakurudzire kuvhara miromo nemhuno. Zvidziyo zvavo zvekudyira ngazvinyatsogezwa nesipo nemvura inodziya. Vabatsirei pakugeza, pakuwaridza pokuvata, uye pakupfeka. Musanyanyopedza nguva refu muinavo. Muchinge mapedza gezai maoko moyanika nhumbi dzenyu pazuva. Musabvumidza vashanyi kuuya kunoona murwere.
- 2) Kuzorora – itai kuti vanorwara vave nenguwa yekurara kana kuzororora yakakwana. Vayewo vanenge vachibatsira varwere ngavawanewo nguva yakakwana yekuzorora.
- 3) Mvura – inwai marita maviri emvura pazuva. Varwere ngavaisirwe mvura yakafashaidzwa pedyo navo yavanopota vachinwa panopera awa rimwe nerimwe. Potai muchivayeuchidza kunwa mvura. Kana vasingakwanisi kuita izvi voga, vabatsirei. Svutugadzike yemashizha emugwavha, muto wemalemon kana chero svutugadzike zvayo inogona kupiwa varwere isina tsvigiri.
- 4) Zvokudya – itai kuti varwere vadye kudya kune utano sezvambotsanangurwa pamusoro. Musavamanikidza kudya zvakawanda. Vanogona kurarama nechokudya chishoma kana vachinwa mvura yakawanda. Muyeuke kuti vasatora tsvigiri.
- 5) Kurwadziwa pahuro – chukuchai mumuromo nemvura ine munyu, itai izvi kakawanda.
- 6) Kuti miviri igare ichidziirwa – kana kuchitonhora dziyai mushana kana kuzvifukidza nemagumbezi. Kana kuchinyanyopisa, zvitonhodzei netauro nyoro mumusoro nemuhuro.
- 7) Mishonga – *Paracetamol* kana *Panadol* ndiwo mushonga wamungatora. Mushonga uyu unoderedza kupisa kwemuviri. Tevedzerai manwirwo aunofanirwa kuitwa.
- 8) Mweya wakachena wekufema – vhurai mafafitera nemikova. Izvi zvinoita kuti mhupo ipinde. Munogona kutadza kuita izvi kana kuchinyanyotonhora, kuitira kuti varwere vasapindwa nechando.
- 9) Kuchengetedza mapapu – kubetseredza kuti mapapu awane mweya wakanaka, femayi

15 APRIL 2020

zvinosimbisa kushanda kwemapapu. Torai mweya wakawanda nesimba moverenga musingamhanye kagumi musati mafemera panze. Muchinge mapedza kuita izvi, femerai panze zvinyoronyoro, muchiverenga kusvika kagumi. Dzokororai izvi kanokwana kashanu. Musazvimanikidza kukosora, asi kana muchinzwa kuda kukosora, kosorai. Svipirai makararwa pamatishu. Pisai matishu amunenge mashandisa mogeza maoko nemvura inochururuka ine sipo. Mufusire mvura yamunenge mashandisa. Vanenge vachirwara zvakanyanya murambe muchivayeuchidza kufema zvine simba uye kupfira makararwa zvine utsanana.

10) Kuradzikidza murwere – zvinokurudzirwa kuti varwere vapote vachirara nedumbu. Izvi zvinobetsera mapapu. Izvi zvinoita kuti vasvipe makararwa zviri nyore. Ngavarare nedumbu kwemaawa anosvika gumi nematatu, vachipota zvavo vachimboshanduka kuzorodza nhivi. Panguva dzavanenge vachinzwa kuzarirwa, itai kuti vagare vakazendamira mapiro. Izvi zvinoita kuti vafeme zviri nani.

11) Kufamba-famba – kana murwere achigona kufamba, mukurudzirei kufamba paye paanoenda kuchimbuzi. Kutwasanudza muviri kunobatsira. Kana asingagone kufamba, onai kuti anopota achishandurwa muma awa matatu kana mana oga oga. Itai kuti maawa matatu akarara nemusana, maawa matatu akarara nekurudyi, maawa matatu akarara nekuruboshwe uye maawa matatu akarara nedumbu. Rambai muchidzokorora izvi.

12) Rudo – munhu wose anoda kuratidzwa rudo, izvi zvinobatsira kuti muviri ugare wakagadzirira kuzvidzivirira. Kunyange tichiti ngatisagarei pedyo nepedyo, ngatiratidzei rudo kuvarwere. Tinogona kuita izvi nekuvateerera, kuvanamatira, kuvaimbira, kuvaverengera nyaya, kuvaverengera shoko raMwari, kukurukura navo, kuvaudza zvamunovarangerira nazvo uye kuvaudza kuti muripo kuvatarira. Shuviro dzose dzokuti vapore dzinobva kuvavakidzani ngadzisvike kwavari. Itai izvi zuva rimwe nerimwe.

13) Kushushikana mupfungwa – kutakura uye kuendesha murwere kune dzimwe nzvimbo zvinoshungurudza. Naizvozvo endesai murwere kuchipatara muine chokwadi chokuti anonowana rubatsiro. Izvi zvinosanganisira kuvapo kwezvekurapisa, nguva dzekuvhurwa nekuvharwa kwechipatara, nezvimwewo zvakadaro. Kana kuchipatara kuchinge kwashaikwa mishonga, itai zvole zvamungagona kuti murwere abatsirikane ari kumba. Itai kuti murwere agadzikane, izvi zvinobatsira kuti muviri ushande zviri nani kunyangwe mweya wokufema

15 APRIL 2020

usinganyatsokwana.

14) Motakura murwere zvadiiko kuendesa kuchipatara? - Kana mukaona murwere aine zviratidzo zveKorona sekurwadziwa pahuro, kupisa muviri, kukotsora kusina chikararwa, manyoka, kupera simba kana kunetsekana nekufema, danai vanoona nezveutano. Ava ndivo vanoongorora murwere voona kuti angade kuenda kuchipara here kana kuti kwete. Vaudzei nhoroondo yose pamusoro peutano hwemurwere. Kana ane zvimwe zvirwere zvakaita semoyo, shuga nezvimwewo ngazvizivikanwe. Gadzirirai mari yekutakurisa murwere. Garai nenhamba dzenhare dzekuchipatara uye kwamungawana motokari yekutakurisa murwere. Kana mukafunga kubatsirwa nevanoshandisa mishonga yechivanhu, zivai kuti izvi hazvibvisi kana kushandura zvamunenge marairwa kuchipatara.

15) Teererai wairesi kana chivhitivhiti kuti mudzidze zvakawanda pamusoro peKorona uye zvinenge zvichangobva kubuda mutsvagiridzo dziri kuitwa pamusoro peKorona. Mamwe emashoko anofamba pa*WhatsApp* anenge asiri echokwadi.

Zviri mugwaro rino, munongedzo wezvamunofanirwa kuita kuchengetedza varwere. Zvinogona kuti vamwe vamunenge mabatsira vanogona kutadza kurarama, asiwo imimi munenge maedza napose pamunogona napo kubatsira vadikani venyu.

Vanyori

- Dalubuhle Nyoni - BSc (Physio)
- Jennifer Coltart - BSc (Physio)
- Precious Madzimbe - PGD (Physio)
- Sikhululekile Moyo - BSc (Physio)

Edited by Ishmael Penyai (Shona and English author)