

Ugonjwa wa Virusi vya Corona 2019 (COVID-19) Mwongozo wa Kujitenga

Kama umepatikana kuwa na COVID-19, au una dalili za COVID-19, tafadhali fuata miongozo hii unapojitenga.

Kujitenga Lazima ukae nyumbani kwako na kujitenga na watu wengine, pamoja na wale ambao unaishi nao. Huwezi kwenda nje katika maeneo ya umma-hata kwenye duka la mboga au kufanya manunuzi mengine. Pia huwezi kuwatembelea watu wengine nje ya nyumba yako, na huwezi kuwaalika wengine wakutembelee kwako.

Kama una dharura ya matibabu, piga simu 911. Waeleze dalili zako na kwamba wewe umejitenga kwa sababu ya COVID-19.

Ikiwa huna dalili za COVID-19 kukaa nyumbani hadi wakati ambapo:

- Angalau siku 10 zimepita tangu dalili zako zilipoonekana mara ya kwanza
NA
- Angalau saa 24 (siku 1) zimepita tangu ulipoona (utatuzi wa homa bila kutukupunguza homa **na** kuboresha dalili za ugonjwa)



Ikiwa una dalili za COVID-19 (lakini umefanyiwa vipimo vya utambuzi vya COVID-19 yakawa chanya) unapaswa kukaa nyumbani hadi wakati ambapo:

- Angalau siku 10 zimepita tangu tarehe ya kipimo chako cha kwanza cha utambuzi wa COVID-19, tukidhania kuwa hujapata dalili za baadaye tangu kipimo chako chenye matokeo chanya.

Ufuatiliaji: Kudumisha mawasiliano na idara ya afya inahitajika wakati wa kujitenga. Mtu kutoka idara ya afya atakupigia simu kila siku ili kujua jinsi unavyohisi na kuhakikisha kuwa una msaada unaohitajika wakati wa kujitenga. Ikiwa idara ya afya haiwezi kuwasiliana nawe, ukaguzi wa afya nyumbani kwako unaweza kutekelezwa. Kipindi cha kutengwa kinapokamilika, utapokea barua inayoonyesha kuwa umekamilisha. Hii inaweza kusaidia kumjulisha mwajiri wako kuwa unaweza kurudi kazini.

Tafadhali hakiki nyenzo hizi ili kusaidia kudumisha usafi katita nyumba yako na kuwalinda wengine:

- [Kutumia Kifunika Uso cha Kitambaa Kusaidia Kupunguza Kuenea kwa COVID-19](#)
- [Jambo la kufanya ikiwa wewe ni mgonjwa](#)
- [Kujitunza nyumbani](#)
- [Kuzuia ueneaji wa COVID-19 katika nyumbani](#)
- [Mwongozo wa kusafisha na kuu viini](#)