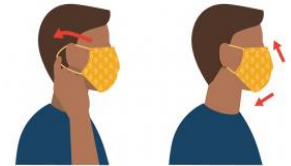


Ugonjwa wa Virusi vya Corona 2019 (COVID-19) Mwongozo wa Kujichunguza Mwenyewe

Idara ya Huduma za Afya ya Umma ya New Hampshire (DPHS) inapendekeza kwa dhati kwamba ujilinde pamoja na wengine kwa kufuata hatua hizi za kujichunguza mwenyewe:

1. Ikiwa unahisi homa, ugonjwa wa kupumua (kikohozi, koo kali, mafua, kukosa pumzi), magonjwa yanayofanana na mafua yasiyo makali (uchovu, baridi, kuumwa misuli) na/au mabadiliko katika kuonja au kunusa, kichefuchefu, kutapika, au kuhara.
 - a. Usikaribiane na wengine.
 - b. Pima hali-joto yako.
 - c. Tafuta ushauri wa kiafya kwa usalama. Kabla ya kwenda kwenye ofisi ya daktari au chumba cha dharura piga simu mapema na mwambie mtoaji au ofisi kuhusu dalili zako za COVID- 19.
2. [Ukiwa mgonjwa](#), kaa nyumbani na [ujitenge](#) na watu wengine, pamoja na wale ambao unaishi nao. Pata kipimo cha COVID-19. Unaweza kupata maeneo ya upimaji [hapa](#). Kaa nyumbani hadi ambapo:
 - a. Angalau siku 10 zimepita tangu dalili zako zionekane mara ya kwanza
 - i. **NA**
 - b. Angalau saa 24 (siku 1) zimepita tangu kupona (utatuzi wa homa bila kutumia dawa za kupunguza homa **na** uboreshaji wa dalili za kupumua).
3. Vitu vya ziada unaweza kufanya ili kudumisha afya yako na ya wengine ni:
 - a. Nawa mikono mara kwa mara kwa sabuni na maji kwa sekunde 20. Ikiwa sabuni na maji hazipatikani kwa urahisi, tumia kisafisha mikono kinachotokana na alkoholi ambacho kina angalau asilimia 60 ya alkoholi.
 - b. Epuka kugusa macho, pua na mdomo kwa mikono isiyooshwa.
 - c. Unapokuwa nje ya nyumba yako, vaa [kifunika uso cha nguo](#) kwenye pua na mdomo na kwa usalama chini ya kidevu chako ili kuwalinda wale walio karibu nawe.
 - d. Unapokuwa nje ya nyumba yako, weka umbali wa angalau futi 6 kati yako na wengine.
 - e. Ukiwa mgonjwa, usiende shuleni wala kazini.
 - f. Funika mdomo na pua lako kwa tishu au mkono wa shati lako (sio mikono yako) wakati unakohoa au kupiga chafya.
 - g. Safisha na uue viini kwenye sehemu na vitu vinavyoguswa mara nyingi.



Taarifa kuhusu COVID-19 hubadilika haraka na mapendekezo kutoka kwa maafisa wa afya ya umma yanaweza kubadilika. Tafadhali angalia tovuti zifuatazo mara kwa mara kwa taarifa iliyosasisywa:

- Tovuti ya CDC ya Marekani <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/summary.html>
- Tovuti ya NH DPHS <https://www.nh.gov/covid19/>