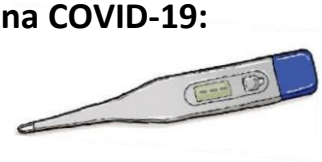
NH DIVISION OF Public Health Services
Department of Health and Human Services

Ofisi ya Udhibiti wa Magonjwa Yanayoambukiana

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

Kama wewe ni umebainiwa kama mwasiliani na mtu ambaye amekutwa kuwa na COVID-19 au umefika New Hampshire, fuata maelekezo haya kwa siku 14 tangu mara yako ya mwisho ya uwezekano wa kuambukizwa na COVID-19:

Jinsi ya kujifuatilia:



Hatua ya 1 Kufanya uchunguzi wa afya kila asubuhi na kila usiku au wakati wowote unajisikia kama unaweza kuwa na homa:

1. Kuchukua joto lako na thermometer na/au joto la wanafamilia ambao ni huwa wanafuatiliwa na hawawezi kujifanyia hivyo kwa wenyewe. Unapaswa kufanya hivyo angalau mara mbili kwa siku.
2. Angalia dalili nyingine kama vile homa, ugonjwa wa kupumua (kikohozi, koo kali, mafua, upungufu wa pumzi), ugonjwa unaofanana na mafua yasiyo makali (uchovu, baridi, kuumwa misuli) na/au upotevu wa ladha au harufu.
3. Andika joto na dalili zako kwenye logi.
4. Linda wengine!
   - Kaa nyumbani kutoka shule na kazi• Usiichukue usafiri wa umma, teksi, au hisa
   - Usikue na wageni kwenye nyumba yako kwa wakati huu
   - Kama unalazimishwa kuwa na wageni, waeleze kwamba uko ndani ya karantini
   - Dumisha umbali kutoka wengine (Karibu futi 6 au mita 2)
5. Ikiwa unahitaji kutafuta huduma ya matibabu kwa sababu zingine **piga simu mbele** kwa mtoa huduma wako wa afya na uwaambie kwamba uko karantini ya COVID-19.

Kama una dharura ya matibabu, piga 911. Waambie dalili zako na kwamba uko ndani ya karantini ya COVID-19.

Hatua ya 2 Ikiwa Idara ya afya inakuomba kuripoti joto lako na dalili zozote, tafadhali fuata maagizo yao.

Hatua ya 3 Kama unajisikia homa, au ukiendeleza ugonjwa wa kupumua (kikohozi, koo kali, mafua au upungufu wa pumzi), ugonjwa unaofanana na mafua yasiyo makali (uchovu, baridi, au kuumwa misuli), au upotevu wa ladha na harufu:

1. Kutafuta shauli ya matibabu **piga simu mbele** kabla ya kwenda kwenye ofisi ya mhudumu au chumba cha dharura. Waeleze uko ndani ya karantini ya COVID-19 na kuhusu dalili zako.
2. Funika kinywa chako na pua lako kwa tishu au ndani ya kiwiko chako (hapana mikononi mwako) unapokohoa au unapopiga chafya.
3. Nawa mikono mara nyingi kwa sabuni na maji kwa angalau sekunde 20 ili kuepukana na kueneza virusi kwa wengine. Kama sabuni na maji hayapatikani, unaweza kutumia kisafishaji cha mikono ambacho kina pombe ndani yake kwa asilimia 60% - 95%. Daima nawa mikono kwa sabuni na maji kama mikono inaonekana kuwa ni michafu.
4. Kaa nyumbani na ujitenge kutoka wengine wakati wewe ni mgonjwa. Usiende nje kwa umma. Usichukue usafiri wa umma, teksi au usafiri-hisa. Hii inajulikana kama kujitenga. Unapaswa kujitenga na wengine ambao unaishi nao. Kaa nyumbani hadi::

    - Angalau siku 10 zimepita tangu dalili zimetokea mara ya kwanza

      NA

    - Angalau saa 72 (siku 3) zimepita tangu uponaji (utatuaji wa homa bila utumiaji wa madawa ya kupunguza homa **na** kuboresha dalili za ugonjwa wa kupumua).

5. Hakiki rasilimali hizi za ziada:
    - Nini cha kufanya kama wewe ni mgonjwa
    - Kujitunza nyumbani
    - Kuzuia uenefu wa COVID-19 katika manyumba
    - Mwongozo wa kusafisha na kuondoa maambukizi

Kiolezo cha Karantini Binafsi

Andika dalili zako na joto lako katika nafasi hapa chini kila siku kwa siku 14 :

SIKU	TAREHE	DALILI	JOTO
SIKU YA 0		Siku 0 ni siku ya mwisho ya uwezekano wako wa kuambukizwa Siku ya 0 ni siku ulitoka China	
SIKU YA 1			
SIKU YA 2			
SIKU YA 3			
SIKU YA 4			
SIKU YA 5			
SIKU YA 6			
SIKU YA 7			
SIKU YA 8			
SIKU YA 9			
SIKU YA 10			
SIKU YA 11			
SIKU YA 12			
SIKU YA 13			
SIKU YA 14			