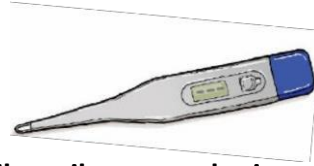


Ugonjwa wa Virusi vya Corona 2019 (COVID-19) Mwongozo wa Kuenda Karantini Mwenyewe

Kama wewe ni umebainiwa kuwa mwenye uhusiano wa karibu na mtu ambaye ameambukizwa COVID-19 au umefika New Hampshire hivi majuzi, fuata maelekezo haya kwa siku 14 kuanzia mara yako ya mwisho ya uwezekano wa kuambukizwa COVID-19:¹

Jinsi ya kujifuatilia:



Hatua ya 1 Fanya uchunguzi wa afya kila asubuhi na kila usiku au wakati wowote unahisi kama huenda una homa:

1. Pima hali-joto yako kutumia kipimajoto na/au hali-joto ya wanafamilia ambao ni wanafuatiliwa na hawawezi kujifanyia hivyo wenyewe. Unapaswa kufanya hivyo angalau mara mbili kwa siku.
2. Angalia dalili nyingine kama vile 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, kuhara.
3. Andika joto na dalili zako kwenye logi.
4. Linda wengine!
 - Pata vipimo vya COVID-19. Unaweza kupata maeneo ya kupima [hapa](#).
 - **Tafadhali kumbuka:** Matokeo hasi ya kipimo hayakuruhusu kuondolewa kwa karantini. Kipimo kinaonyesha tu siku ambayo kilichukuliwa. Mtu aliye hatarini kuambukizwa COVID-19 anaweza kuugua ugonjwa na kupata matokeo chanya ya kipimo wakati wowote katika kipindi cha siku 14 cha karantini.
 - Vaa [kifunika uso cha kitambaa](#) ili kuwalinda walio karibu nawe na ukae mbali na wengine (angalau futi 6)
 - Kaa nyumbani usiende shule na kazi
 - Usitumie usafiri wa umma, teksi, au kusafiri mkiwa wengi kwenye gari moja
 - Usiwe na wageni kwenye nyumba yako kwa wakati huu
 - Ikiwa ni lazima uwe na wageni, wajulishe kuwa uko karantini
 - Funika mdomo wako na pua kwa tishu au mkono wa shati lako (sio mikono yako) unapokohoa au kupiga chafya



¹ Kwa watu ambao wanaishi na mtu ambaye ameambukizwa COVID-19, tarehe ya mwisho ya hatari inategemea jinsi mtu huyo aliye na COVID-19 anavyopona haraka. Idara ya Afya inawashauri watu wanaoishi na mtu aliye na COVID-19 kuamua ni muda gani watahitaji kuwekwa karantini.

- Nawa mikono yako mara kwa mara kwa sabuni na maji kwa angalau sekunde 20 ili kuzuia kueneza virusi kwa wengine. Ikiwa sabuni na maji hazipatikani kwa urahisi unaweza kutumia kisafisha mikono yenye asilimia 60-95 ya alkoholi
5. Ikiwa unahitaji kutafuta huduma ya matibabu kwa sababu nyingine **piga simu mapema** kwa mtoa huduma wako wa afya na umwambie kwamba uko karantini ya COVID-19. Ikiwa una dharura ya matibabu, piga simu 911. Waambie dalili zako na kwamba uko kwenye karantini ya COVID-19.

Hatua ya 2 Dumisha mawasiliano na idara ya afya ukiwaeleza kuhusu unavyoendelea, ikiwa inahitajika.

Kudumisha mawasiliano na idara ya afya inahitajika kwa watu fulani waliowekwa karantini. Ikiwa hii inakuhusu, mtu kutoka idara ya afya atawasiliana nawe ili kuhakikisha kuwa unaendelea vizuri na unafuata miongozo. Hii ni kuhakikisha afya yako na kuzuia kueneza COVID-19 kwa wengine. Ikiwa idara ya afya haiwezi kuwasiliana nawe, ukaguzi wa afya nyumbani kwako unaweza kutekelezwa. Kipindi cha karantini kinapokamilika, utapokea barua inayoonyesha kuwa umekamilisha. Hii inaweza kusaidia kumjulisha mwajiri wako kuwa unaweza kurudi kazini.

Hatua ya 3 Ikiwa unahisi homa, au unapata 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, kuhara:

1. Tafuta ushauri wa kimatibabu **piga simu mapema** kabla ya kwenda kwenye ofisi ya mhudumu au chumba cha dharura. Waeleze uko karantini ya COVID-19 na pia kuhusu dalili zako.
 - Upimaji wa COVID-19 sasa unapatikana kila mahali. Unaweza kupimwa kwa kumpigia simu mhudumu wako wa afya au kupata eneo la upimaji kwenye ukurasa wetu wa upimaji [Ukurasa wa upimaji wa COVID-19](#).
2. Kaa nyumbani na ujitenge na wengine wakati wewe ni mgonjwa. Usiende kwa maeneo ya umma. Usitumie usafiri wa umma, tekisi, au kusafiri mkiwa wengi kwenye gari moja. Hii inajulikana kama kujitenga. Unapaswa kujitenga na wengine ambao unaishi nao. Kaa nyumbani hadi wakati ambapo:
 - Angalau siku 10 zimepita tangu dalili zako zilipoonekana mara ya kwanza
NA
 - Angalau saa 24 (siku 1) zimepita tangu ulipopona (utatuzi wa homa bila kutumia dawa za kukupunguza homa **na** kuboresha dalili za ugonjwa).
3. Hakiki nyenzo hizi za ziada:
 - [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 kuua viini](#)