

Huu ni mwongozo kwa wafanyikazi wa huduma muhimu kama ilivyoelezwa na [Wizara ya Usalama wa Ndani ya Marekani](#).

Idara ya Afya ya North Dakota inapendekeza kwa msisitizo watu waliotangamana kwa ukaribu na watu waliopatikana na ugonjwa wa COVID-19 wanafaa kukaa nyumbani kwa siku 14 tangu kutangamana na aliyepatakana na virusi hivyo. Kuna uwezekano mkubwa kwamba watu waliotangama kwa ukaribu na mtu aliyepata COVID-19 hupata baadaye. Isipokuwa kwa sababu ya uhaba wa wafanyikazi wa huduma muhimu, watu waliotangamana kwa ukaribu na wagonjwa wa COVID-19 wanafaa kuwekwa karantini kwa siku 14.

Ishara na dalili za COVID-19

Dalili za kawaida za virusi vya korona ni **joto na kikohozi, na wakati mwingine matatizo ya kupumua**, mengine ambayo si kawaida ni kuumwa koromeo, mwili, kichwa, kibaridi, kuhara, kupoteza ladha/mnuso na kichefuchefu/kutapika. Dalili hizi zinaweza kutokana na maradhi mengineyo. Ukianza kuwa na joto au dalili, haimanishi umepata COVID-19, lakini unafaa kuwasiliana na mhudumu wako wa afya ili ibainike kama unahitaji kupimwa COVID-19.

Kutangamana na mgonjwa aliyethibitishwa ana COVID-19

Kama umetangamana na mgonjwa wa COVID-19 unashauriwa kukaa nyumbani kwa **siku 14** ili ujiangalie kama unazo dalili kwa siku 14 baada ya kutangamana na mtu huyo mwenye COVID-19. Watu wa nyumba moja na mtu mwenye COVID-19 watahitajika kujiangalia huku wakiwa nyumbani na kwa siku 14 baada ya kupona kwa mgonjwa wa COVID-19.

Kama utakuwa mgonjwa na upimwe na **kupatikana** na COVID-19 katika kipindi hiki. Idara ya Afya ya North Dakota (NDDoH) itakuwa karibu nawe kukufuatilia kama mtu aliyethibitishwa kuwa na COVID-19. Kama **hutapatikana** na virusi, utahitajika kukamilisha muda wako uliopendekezwa wa karantini.

Kama mimi ni mtu wa karibu wa fulani aliyepatikana na COVID-19, je, ninaweza kurudi kazini?

Kulingana na [Mwongozo wa CDC](#) wa hivi karibuni, watu wanaotambulika kama watoa huduma muhimu na wanaoishi na mtu aliyepatikana na COVID-19 wanaweza kurudi kazini kwa kuzingatia masharti kadhaa ya usalama. Waajiri na waajiriwa wanafaa kuchukuwa tahadhari wakati wa kutekeleza mwongozo huu kwa sababu kuna uwezekano wa kusambaa kwa COVID-19 hadi saa 72 kabla ya kuonyesha dalili au kuanza kuhisi vibaya, kwa hivyo kuna hatari ya kuwaruhusu wafanyikazi hawa kurejea kazini. Isipokuwa kwa sababu ya uhaba wa wafanyikazi wa huduma muhimu, waajiri wanafaa kuwaachilia waliotangamana na wagonjwa kwa siku 14.

Wafanyikazi kwenye Miundo Msingi Muhimu waliotangama na wagonjwa na hawaonyeshi dalili wanafaa kufuata utaratibu huu katika na baada ya kipindi chao kazini:

- **Toa Taarifa:** Wafanyikazi wanafaa kutoa taarifa kwa wasimamizi/ wahusika wa afya wakati wamegundua kutangamana na mtu mwenye COVID-19.
- **Kupimwa:** Waajiri wanafaa kuwapima joto waajiriwa na kuangalia dalili nyinginezo kabla ya kuanza kazi. Bora zaidi, upimaji wa joto unafaa kabla ya mwajiriwa kuingia ndani ya jengo.
- **Kufuatilia Kila Mara:** Kama mfanyikazi hana joto au dalili, anaweza kujifuatiliwa mwenyewe chini ya uangalizi wa mwajiri au programu ya afya ya kazini.
- **Vaa Barakoa:** Mfanyikazi anafaa kuvalia barakoa kila wakati akiwa kazini kwa siku 14 baada ya kutangama na mgonjwa. Mwajiri anaweza kuwapa barakoa au aruhusu barakoa za vitambaa kama kutakuwa na uhaba.
- **Umbali wa Kutotangama:** Mfanyikazi anafaa kukaa umbali wa futi 6 na kuhakisha umbali wa kutotangama kadiri majukumu ya kazi yanaruhusu.
- **Takasa na Kusafisha maeneo ya kazi:** Safisha na kutakasa maeneo yote kama vile kwenye ofisi, vyoo, maeneo ya jumla, vifaa vya kielektroniki vinavyoshirikishwa.

Wafanyikazi wa miundo msingi muhimu waende kazini tu (kama ni lazima) au wakae nyumbani kwa kipindi cha siku 14 cha karantini.

Je, ninafaa kufanya nini kama nitakuwa mgonjwa wakatiki wa kujifuatilia?

Isipokuwa iwe ni dharura, USIENDE kwenye kliniki au hospitalini kabla ya kupigia simu kwanza.

Kupiga simu mapema kutawasaidia wahudumu wa kliniki au hospitali kujiandaa kukupokea na kukuhudumia kwa njia salama iwezekanavyo. Kama ni lazima uende hospitalini kabla ya kupiga simu, mwaarifu mfanyikazi anayekupokea kwamba unajifuatilia kwa sababu ya COVID-19. Kama utakuwa mgonjwa lakini usipatikane na virusi wakati wa kufuatilia, bado unahitajika kusalia karantini kwa siku zilizobaki za zile 14.

Kama utakuwa mgonjwa ukiwa kazini, nenda nyumbani mara moja na maeneo yote ya kazi yako yasafishwe na kutakaswa.

Salia nyumbani au masikani sawia. **Epuka maeneo ya umati, epuka shughuli za umma, na tekeleza umbali wa kutangamana.** Hili linamaanisha unafaa kukaa mbali na maeneo ya umma ambapo kutangamana kunaweza kutokea (k.m., madukani, kumbi za muvi, viwanja vya michezo), kazini, shuleni na madarasani, na uchukuzi wa umma (k.m., basi, gari-moshi, texi, usafiri wa kushirikishana) kwa kipindi chote cha kujifuatilia isipokuwa ukipewa ruhusa na idara ya afya ya serikali ya jimbo au mitaa. Hata kama

unachukuliwa kama mfanyikazi wa miondo msingi muhimu, si lazima uende kazini kama umepatikana na COVID-19.