

UNA MAAMBUKIZI YA COVID-19, UFANYEJE?

Ikiwa umepatikana na maambukizi ya COVID-19, tafadhali fuata hatua zifuatazo ili kusaidia kuzuia ugonjwa kusambaa kwa watu nyumbani mwako na katika jamii. Tafadhali tazama agizo la Afisa wa Afya wa Jimbo kwa visa vilivyodhibitishwa [#2020.5.1](#).

KAA NYUMBANI ILA UNAPOENDA KWA TIBA

Watu ambao ni wagonjwa kidogo na COVID-19 wana uwezo wa **kujitenga nyumbani** wakati wa ugonjwa wao. Ni muhimu kwako kufuatilia afya yako nyumbani kwa dalili zinazozidi kuwa mbaya ili uweze kutunzwa na kutibiwa haraka ikiwa inahitajika. Unapaswa **kuzuia shughuli** nje ya nyumba yako, isipokuwa kwa kupata huduma ya matibabu. Usiende kazini, shuleni, au maeneo ya umma. Epuka kutumia usafiri wa umma, kushiriki gari, au tekisi. Ikiwa una miadi ya matibabu, piga simu kwa mhudumu wa afya na uwaambie kuwa unayo au unaweza kuwa na COVID-19. Hii itasaidia ofisi ya mhudumu wa afya kuchukua hatua za kuwazuia watu wengine kuambukizwa au kuwa katika hatari.

Isipokuwa dharura, DAIMA piga simu kabla ya kumtembelea daktari wako.

JITENGE NA WENGINE NYUMBANI MWAKO NA TIMIZA MAADILI YA KIAFYA

Kadiri iwezekanavyo, unapaswa kukaa katika chumba maalum na mbali na watu wengine nyumbani mwako. Pia, unapaswa kutumia bafu tofauti, ikiwa iko. Unapaswa kuzuia utengamano na wanyama wa kipenzi na wanyama wengine wakati wewe ni mgonjwa COVID-19, kama vile ungefanya na watu wengine.

Pia, hakikisha kuwa hushiriki vinywaji au vyombo. Nawa mikono yako mara kwa mara kwa sabuni na maji kwa angalau sekunde 20, haswa baada ya kwenda bafuni; kabla ya kula; na baada ya kupenga kamasi, kukohoa, au kupiga chafya. Ikiwa sabuni na maji hazipatikani kwa urahisi, tumia kiyeyuzi kilicho na angalau 60% ya pombe. Daima safisha mikono kwa sabuni ikiwa mikono inaonekana kuwa michafu. Safisha vitu na maeneo yanayoguswa mara kwa mara kwa kupulizo cha dawa ya kusafisha nyumba au kwa kupangusa.

Mwongozo wa kina zaidi kutoka kwa CDC unapatikana, tazama [Preventing the Spread of Coronavirus Disease 2019 in Homes and Residential Communities](#). Mwongozo huu pia unatoa habari kuhusu hatua za kuzuia wanafamilia, wepenzi, na walezi katika mazingira yasiyo ya utunzaji wa afya kwa mtu aliye na maambukizi ya COVID-19.

EPUKA KUSHIRIKI VIFAA VYA NYUMBANI

Haupaswi kushiriki sahani, glasi, vikombe, vyombo vya kula, taulo, au matandiko na watu wengine au wanyama wa kipenzi nyumbani mwako. Baada ya kutumia vitu hivi, vinapaswa kuoshwa vizuri kwa sabuni na maji.

KUACHA KUJITENGA NYUMBANI

Unahitaji kubaki nyumbani hadi siku 10 zipite tangu dalili zako zianze **NA** huna joto (<100.4°F) kwa masaa 24 bila matumizi ya dawa za kupunguza joto **NA** dalili zinaboreka. Watu wasio na dalili lazima wabaki nyumbani hadi siku

UNA MAAMBUKIZI YA COVID-19, UFANYEJE?

10 zimepita tangu tarehe yao ya ukusanyaji wa violezo, maadamu hawana dalili zozote katika muda wote wa kutengwa.



Document last reviewed: 10/28/2020

Haipendekezwi kupima tena COVID-19 ndani ya siku 90 tangu ugonjwa wako uanze ikiwa bado huna dalili; matokeo wkati huu yanaweza kuonyesha kuwa bado una virusi. Ikiwa utaugua tena, wasiliana na mhudumu wako wa afya kuhusu ugonjwa wako. Ikiwa umekumbana na COVID-19 tena ndani ya siku 90 tangu ugonjwa wako uanze, haina haja ya kwenda karantini kwa mfiduo huo.

