
Utakachofanya ukiwa katika karantini au kutengwa kwa sababu ya COVID-19



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

Karantini ni nini?

Karantini ni ya watu ambao si wagonjwa na hawana dalili zozote za COVID-19, lakini huenda walikuwa katika hali ambayo huenda wakapata virusi. Inakutenganisha na wengine, ili usiambukize mtu mwingine bila kujua.

Unapaswa kukarantini ikiwa ulikuwa katika hali ambayo huenda ukapata COVID-19. Hii inamaanisha ulikuwa karibu sana na mtu aliye na COVID-19 wakati mtu huyo alikuwa na uwezo wa kuambukiza.



Kuwa karibu na mtu kunamaanisha:

- Ulikuwa karibu ndani ya futi 6 kutoka kwa mtu ambaye ana virusi kwa jumla ya dakika 15 au zaidi katika kipindi cha masaa 24.
- Ulimtunza mtu nyumbani ambaye aliugua COVID-19.
- Ulimgusa moja kwa moja mtu aliye na COVID-19 (kukumbatiana au kumbusu).
- Ulishiriki vyombo vya kula au kunywa na mtu ambaye ana COVID-19.
- Mtu ambaye ana COVID-19 alipiga chafya, akakohoa, au kwa njia fulani alikutupia matone ya kupumua.

Ninapaswa kufanya nini nikiwa katika karantini?

- Kaa nyumbani na mbali na watu wengine kadri iwezekanavyo.
- Usiende kazini, shuleni, shughuli za ziada, mikutano za kidini, mikusanyiko ya familia, au shughuli zingine.
- Punguza idadi ya wageni nyumbani kwako.
- Jaribu kukaa angalau futi 6 au mita 2 (kama urefu wa mikono 2) mbali na watu wengine.
- Vaa barakoa ikiwa lazima uwe karibu na watu wengine.
- Osha mikono yako kwa ukawaida au tumia kieuzi.
- Safisha sehemu zinazoshikwa mara nyingi (simu, fundo za milango, swichi, utambo wa choo, utambo wa sinki, sehemu ya juu ya kaunta, na kitu chochote cha chuma)

Ikiwa lazima uondoke nyumbani kwako kwa sababu ya vitu muhimu kama vile vyakula au kutafuta huduma ya matibabu, chukua tahadhari zaidi za usalama ili usieneze virusi kwa watu wengine.



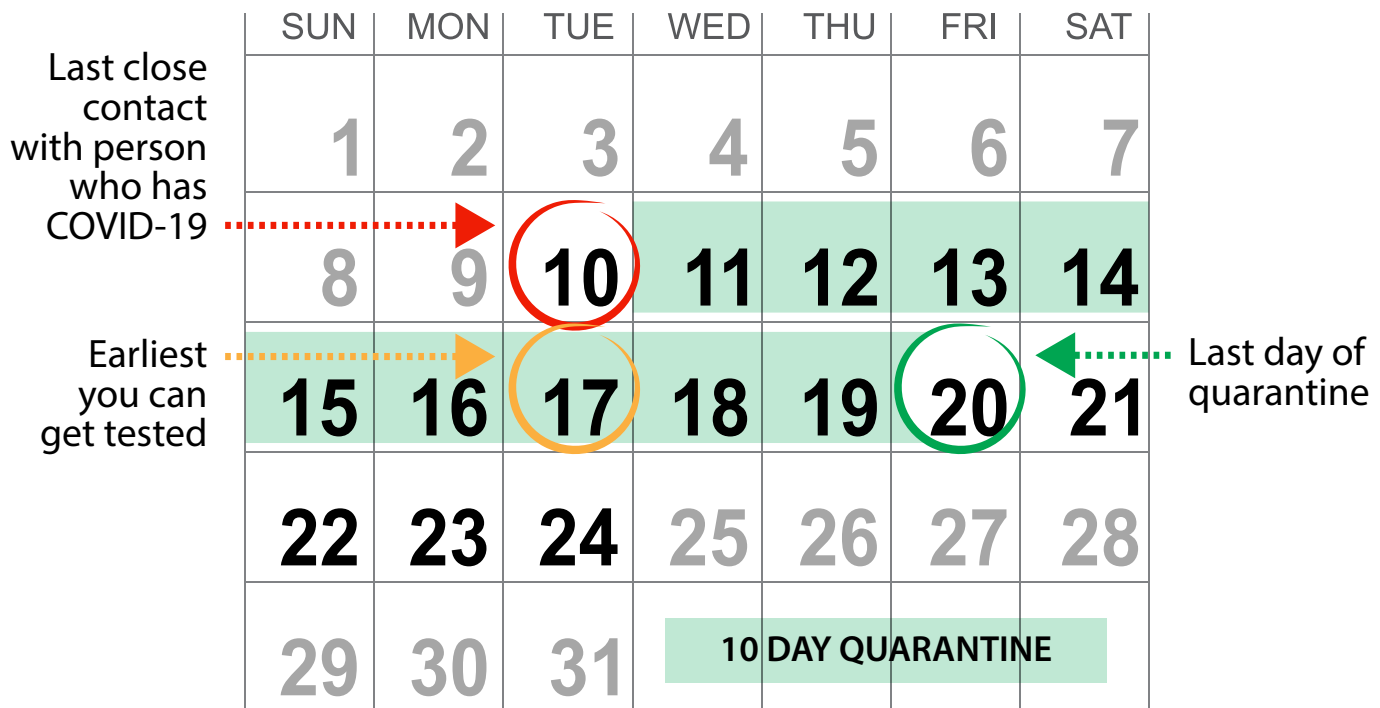
Ninaweza kumaliza lini karantini?

Karantini ya siku 14 bado ndio njia bora ya kulinda watu wengine wasipatwe na virusi. Hata hivyo, tunapojifunza zaidi kuhusu COVID-19, afya ya umma sasa inaweza kutoa njia mbadala kwa wale ambao hawawezi kukaa katika karantini kwa siku 14.

Unaweza kumaliza karantini:

- **Siku ya 10 bila kupima.** Ikiwa huna dalili za COVID-19, unaweza kumaliza karantini siku 10 baada ya mara ya mwisho ulipokuwa karibu na mtu aliyekuwa na COVID-19.
- **Siku ya 7 ukiwa na matokeo yanayoonyesha huna virusi.** Lazima usubiri angalau siku 7 baada ya mfiduo wako ili kupimwa. Ikiwa kipimo chako kinaonyesha huna virusi na hauna dalili zozote za COVID-19, unaweza kumaliza karantini.

Ukimaliza karantini mapema ukitumia moja wapo ya njia hizi, chunguza dalili hadi siku ya 14 baada ya mfiduo wako. Bado unahitaji kuchukua tahadhari za usalama.



Ikiwa unaishi na mtu aliye na COVID-19, lazima ujitenge kwa siku 10, hata ikiwa matokeo ya kipimo chako yanaonyesha huna virusi.

Uko katika hatari kubwa zaidi ya kuambukizwa virusi hivyo. Inaweza kuwa vigumu sana kukaa mbali na watu ambao wana COVID-19 na wanaishi nyumbani kwako. Hii inamaanisha huenda ukahitaji kujitenga kwa muda mrefu zaidi ya siku 10 ikiwa huwezi kukaa mbali na mtu aliyekuwa mgonjwa. Kila wakati unakaribia na mtu ambaye alipatikana na COVID-19 wakati anaweza kuambukiza, karantini yako ya siku 10 huanza tena.



Je idara ya afya itanipigia simu ikiwa nitapatikana na COVID-19 au ikiwa nilikuwa katika hali ambayo huenda nikapata COVID-19?

Wafanyakazi wa afya ya umma hujaribu kuwasiliana na kila mtu anayepatikana na COVID-19 au ambaye alikuwa karibu na mtu aliye na COVID-19. Mfanyakazi wa afya ya umma anaweza kukupigia simu au kukutumia ujumbe mfupi au barua pepe kukujulisha kuwa ulikuwa katika hali ambayo huenda ukapata COVID-19 na unapaswa kujitenga.

Chunguza dalili za COVID-19 kila siku. Kuna njia mbili ambazo huenda ukaulizwa kuangalia dalili ikiwa uko katika karantini Njia moja inaitwa uchunguzi-kamili. Katika uchunguzi-kamili, mfanyakazi kutoka kwa idara ya afya atawasiliana na wewe mara moja kwa siku kuuliza unavyohisi. Unaweza kupigiwa simu au kutumiwa ujumbe mfupi kutoka idara ya afya ikiwa uko katika karantini kuona ikiwa una dalili zozote au unahitaji msaada wa kupata rasilimali.

Njia nyingine ni kujichunguza Unapojichunguza, idara ya afya haitakupigia simu au kukutumia ujumbe mfupi kila siku. Badala yake, utachunguza dalili zako kila siku na kupigia simu idara ya afya au mhudumu wa afya iwapo una maswali au tashwishi. Iwapo utakuwa mgonjwa au kuanza kuonyesha dalili za COVID-19 ukiwa kwenye karantini, unapaswa kupimwa. Unaweza kupata mahali pa kupimwa karibu nawe kwa: <https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations/>.



Mbona ninahitaji kuandika kiwango changu cha joto na dalili kila siku nikiwa kwenye karantini?

Watu wengi wanaonyesha dalili siku ya 10 baada ya mfiduo lakini inaweza kuchukua hadi siku 14 kwa dalili kuonekana. Watu wengine wana dalili dhaifu tu na hawawezi kutambua ni COVID-19. Ndiyo maana ni muhimu kuandika kiwango chako cha joto na jinsi unavyohisi kila siku. Ikiwa utaonyesha dalili zozote unapaswa kupimwa COVID-19.

Dalili za COVID-19 ni pamoja na: joto la homa, kikohozi, matatizo ya kupumua, maumivu ya koo, maumivu ya misuli na maumivu, au kupungua kwa hisi yako ya ladha au harufu.



Ikiwa utaugua ukiwa katika karantini au uwe na dalili zozote za COVID-19, jitenga na upigie daktari simu mara moja. Unahitaji kupimwa COVID-19.

Kupima

Subiri siku 7 baada ya mfiduo ili upimwe COVID-19. Hii inaruhusu virusi kuongezeka vya kutosha ndani ya mwili wako kugunduliwa na vipimo.

Lazima uendelee kukaa katika karantini hadi utakapopata matokeo ya kipimo chako.

Unaweza kupimwa siku ya 7 ya karantini na ikiwa utapatikana bila na hauna dalili zozote za COVID-19, unaweza kumaliza karantini. Ikiwa unaishi na mtu ambaye ana COVID-19, afya ya umma bado inapendekeza upimwe lakini lazima umalize karantini yako ya siku 10.

Ikiwa utapatikana na COVID-19, fuata mwongozo wa kujitenga kwenye ukurasa wa 7. Mtu kutoka kwa idara ya afya huenda akakupigia simu, au kukutumia ujumbe mfupi au kukutumia barua pepe.



Nitachunguza vipi dalili zangu?

Tumia hatua zifuatazo kuangalia dalili zako na kuandika habari yako. Unahitaji kufanya hatua hizi mara 2 kila siku kwa siku 14 kutoka siku uliyokuwa karibu na mtu aliye na COVID-19. Idara ya afya itakuambia tarehe ya mwisho ulikuwa katika hali ambayo huenda ukapata virusi na tarehe ambayo unaweza acha kuandika kiwango chako cha joto na dalili.



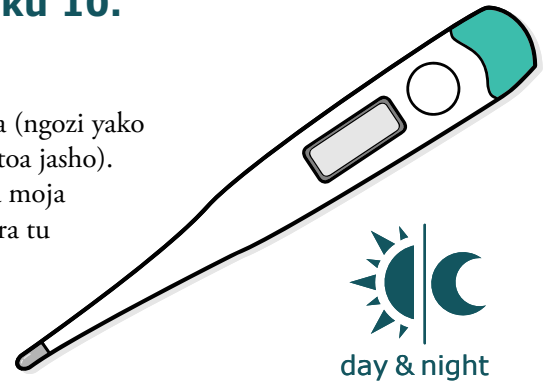
for



Hatua ya 1

Pima kiwango chako cha joto mara 2 kwa siku. Fanya hivi kila siku kwa siku 10.

- Tumia kipimajoto kupima kiwango cha joto.
- Ikiwa hauna kipimajoto, andika ikiwa unafikiri una joto la homa (ngozi yako huenda ikawa moto au nyekundu, huenda ukahisi baridi au ukatoa jasho).
- Pima kiwango chako cha joto mara moja asubuhi (AM) na mara moja usiku (PM). Ikiwa utasahau kupima kiwango cha joto, pima mara tu utakapokumbuka.



Mambo muhimu ya kujua kuhusu kupima kiwango cha joto:



Subiri kwa dakika 30 baada ya kula, kunywa, au kufanya mazoezi ili kupima joto.

Subiri



baada ya kula, kunywa au kufanya mazoezi



Pima joto kabla ya kumeza dawa yoyote. Dawa zingine zinapunguza kiwango cha joto inayofanya vigumu kujua ikiwa una joto la homa Subiri masaa 6 ili kupima joto baada ya kumeza dawa kama:

- Acetaminophen, inayoitwa pia paracetamol (Tylenol)
- Ibuprofen
- Aspirini

Subiri



baada ya kumeza dawa



Ni bora kutumia kipimajoto cha masikio kwa vikembe, watoto wachanga, na watoto walio chini ya miaka 4. Ukimpima mtoto wako joto kwenye kwapa na kiwango cha joto ni 99.4°F/37.4°C au zaidi, mtoto wako ana joto la homa. Ni muhimu kumwambia daktari au idara ya afya iliyo karibu na wewe ikiwa utampima mtoto wako joto kwenye kwapa.



Tumia kipimajoto cha masikio kwa watoto wenye umri chini ya miaka 4.



Watu wazima
Kiwango cha joto
100.4°F/38°C
au zaidi

Watoto
Kiwango cha joto
99.4°F/37.4°C
au zaidi

Hatua ya 2

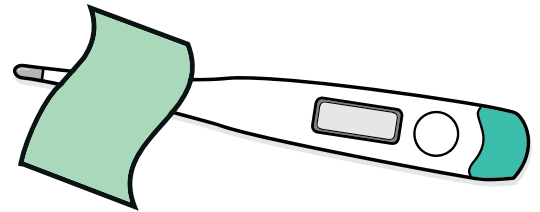
Andika kiwango cha joto na dalili kwenye fomu iliyo mwishoni mwa kitabu hiki. Fanya hivi kila siku kwa siku 10.

- “Tarehe ya mwisho kuwa katika hali ambayo huenda ukapata virusi” kwenye fomu ndio siku ulipata COVID-19. Ni mara ya mwisho ulikuwa karibu na mtu aliye na COVID-19 wakati walikuwa na uwezo wa kuambukiza Mtu anachukuliwa kuwa na uwezo wa kuambukiza siku 2 kabla ya kuwa na dalili. Ikiwa mtu huyo hakuwa na dalili, anaweza kuambukiza kuanzia siku 2 kabla ya kupimwa COVID-19. Tarehe ambayo unaweza kuacha kuchunguza kiwango chako cha joto na dalili ni siku 14 baada ya tarehe ya kuwa katika hali ambayo huenda ukapata virusi. Ikiwa haujui tarehe hizi ni zipi, piga simu kwa idara ya afya, shule, au sehemu ya kazi kulingana na mahali ulipokuwa wakati wa mfiduo. Jaza tarehe zote kwa siku 14. Usiache nafasi bila kujaza.
- Andika kiwango chako cha joto kwenye fomu katika mwisho wa kitabu hiki. Unapaswa kupima kiwango chako cha joto mara 2 kila siku. Pima kiwango chako cha joto mara moja asubuhi (AM) na mara moja usiku (PM).
- Ikiwa una yoyote kati ya dalili zilizoordheshwa kwenye fomu, tia alama “Y” ndio au “N” ya la.



Hatua ya 3

Safisha kipimajoto kila wakati mtu anaitumia



Hatua ya 4

Ukiwa na: joto la homa, kikohozi, matatizo ya kupumua, maumivu ya misuli, maumivu ya koo au kupungua kwa hisi yako ya ladha au harufu:

- Jitenge na upimwe COVID-19.
- Ikiwa dalili zako zinazidi kuwa mbaya au unahisi unahitaji huduma ya matibabu, pata msaada wa matibabu mara moja. Ni salama kwenda hospitalini au ofisi ya daktari. Vaa barakoa na uwajulishe wafanyakazi wa huduma ya afya kuwa una COVID-19.

Ikiwa una ishara zozote za onyo la dharura*, pata msaada wa matibabu mara moja:



Ni salama kwenda hospitalini au ofisi ya daktari kipindi hiki cha janga



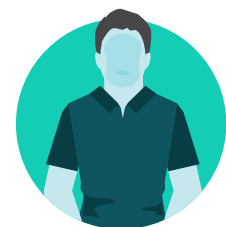
Matatizo ya kupumua au kuishiwa na pumzi



Uchungu au shinikizo kwenye kifua chako ambao hauishi



Kuchanganyikiwa au unashindwa kuamuka kwa urahisi

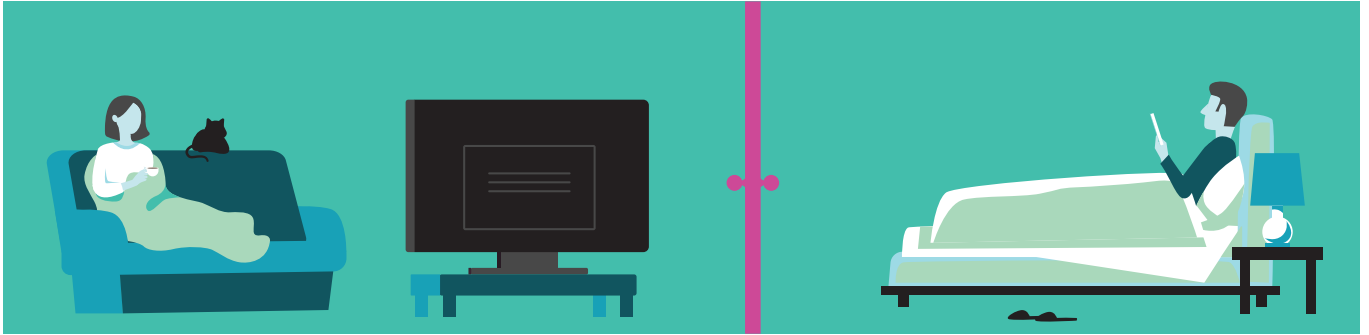


Ikiwa midomo yako au uso inakaa samawati

Ninapaswa kujitenga lini?

Kutengwa ni kwa watu ambao wanapatikana na COVID-19 au wana dalili. Kutengwa humfanya mtu aliye na COVID-19 kuwa mbali na watu wenye afya ili kuzuia virusi kuenea.

Inaweza kuwa vigumu sana kukaa mbali na watu ambao wanaishi nyumbani kwako. Mtu yeyote anayeishi nyumbani kwako anapaswa kujitenga kwa siku 10 tangu mara ya mwisho walipokuwa karibu nawe kipindi cha kutengwa.



Kujitenga kunamaanisha:

- Hata nyumbani kwako unapaswa kukaa mbali na watu wengine kabisa. Kaa nyumbani isipokuwa unapotafuta matibabu.
- Vaa barakoa ikiwa lazima uwe karibu na watu wengine (Ikiwa lazima uwe nao kwenye chumba au gari sawa). Ikiwa hauwezi kuvaa barakoa kwa sababu inakuwa vigumu kupumua, kaa katika chumba tofauti na watu wengine. Ikiwa watu watakuja katika chumba chako, basi wanapaswa kuvaa barakoa.
- Usisafiri mpaka kutengwa kwako kumalizike na kila mtu anayeishi na wewe amekamilisha na karantini.
- Funika mdomo na mapua kwa tishu au mkono wa vazi (sio mikono yako) unapokohoa au kuchemua.
- Osha miko yako kwa ukawaida kwa kutumia maji na sabuni. Ikiwa hauna maji au sabuni, unaweza kutumia kieuzi kilichotengenezwa kwa kutumia alkoholi Jaribu kutumia kieuzi kilicho na alkoholi 60%- 95%.



Try to stay in different rooms



Wash your hands with soap and water



Wear a face mask if you have to be around others



Try not to use the same personal items as other people

Ninaweza acha lini kujitenga?

Unapaswa kujitenga hadi uwe:

- bila joto la homa kwa masaa 24 (hii inamaanisha haukutumia dawa kupunguza joto la homa), na
- Dalili zako za kupumua zimeboreka kwa masaa 24, na
- Imekuwa angalau siku 10 tangu siku ya kwanza kuugua.
- Ikiwa haukuwa na dalili, jitenge kwa siku 10 kutoka siku uliyopimwa.



Watu wanaoishi nami wanahitaji kujitenga kwa muda gani?

Inaweza kuwa vigumu sana kukaa mbali na watu ambao wana COVID-19 na wanaishi nyumbani kwako.

Mtu yeyote anayeishi nyumbani kwako anapaswa kujitenga kwa siku 10 tangu mara ya mwisho walipokuwa karibu nawe kipindi cha kutengwa. Kila wakati wanapokaribiana na wewe wakati una uwezo wa kuambukiza, karantini yao ya siku 10 huanza. Hawapaswi kumaliza karantini kabla ya siku 10, hata kama wanapatikana bila COVID-19.

Nitampigia nani simu ikiwa nina maswali?

Ikiwa una maswali, piga simu kwa idara ya afya iliyo karibu na wewe, Idara ya Afya ya Utah, au mhudumu wa afya. Unaweza pia kupiga simu kwa Nambari ya habari muhimu kuhusu virusi vya Corona kwa 1-800-456-7707.

Idara ya Afya ya Utah	1-888-EPI-UTAH (374-8824)
Idara ya Afya ya Bear River (Kaunti ya Box Elder, Cache, na Rich)	(435) 792-6500
Idara ya Afya ya Umma ya Utah ya kati (Kaunti ya Juab, Millard, Piute, Sanpete, Sevier, na Wayne)	(435) 896-5451
Idara ya Afya ya Kaunti ya Davis	(801) 525-5000
Idara ya Afya ya Kaunti ya Salt Lake	(385) 468-4100
Idara ya Afya ya Umma ya San Juan	(435) 359-0038
Idara ya Afya ya Southeast Utah (Kaunti ya Carbon, Emery, na Grand)	(435) 637-3671
Idara ya Afya ya Umma ya Southwest Utah (Kaunti ya Beaver, Garfield, Iron, Kane, na Washington)	(435) 673-3528
Idara ya Afya ya Kaunti ya Summit	(435) 333-1500
Idara ya Afya ya Kaunti ya Tooele	(435) 277-2300
Idara ya Afya ya TriCounty (Kaunti ya Daggett, Duchesne, na Uintah)	(435) 247-1177
Idara ya Afya ya Kaunti ya Utah	(801) 851-7000
Idara ya Afya ya Kaunti ya Wasatch	(435) 654-2700
Idara ya Afya ya Weber-Morgan	(801) 399-7100

