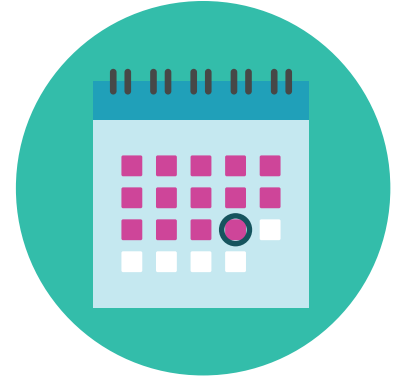

Utakachofanya ukiwa katika karantini au ukijitenga kwa sababu ya COVID-19



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

Mbona ninawekwa kwenye karantini kwa siku 14?

Karantini ni ya watu ambao si wagonjwa na hawana dalili zozote za COVID-19, lakini huenda walikuwa katika hali ambayo huenda wakupata virusi. Utaombwa ukarantini kwa siku 14 ikiwa ulikuwa katika hali ambayo huenda ukapata virusi. Unaweza kuwa katika hali ambayo huenda ukapata virusi kwa njia tofauti kama vile kusafiri katika eneo ambapo kuna watu wengi walio na COVID-19 au kuwa karibu na mtu aliye na COVID-19. Ikiwa mtu katika nyumba yako atapatikana kuwa na virusi hivyo unapaswa kukarantini. Karantini inakutenganisha na wengine, ili usiambukize mtu mwingine



Ninapaswa kufanya nini nikiwa katika karantini?



- Kaa nyumbani kwa siku 14.
- Punguza idadi ya wageni nyumbani kwako.
- Ondoka nyumbani ikiwa tu ni lazima au kupata matibabu.
- Jaribu kukaa umbali wa futi 6 kutoka kwa watu wengine.
- 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)

Hii inaitwa kujiweka mbali na watu wengine Kaa nyumbani kadri inavyowezekana. Mwombe mtu mwingine aende kwenye duka kwa niaba yako kununua bidhaa za vyakula au vifaa. Ikiwa haiwezekani, jaribu kuenda dukani ikiwa tu ni lazima. Kujiweka mbali na jamii ni muhimu kwa sababu inapunguza kuenea kwa COVID-19. Hata ikiwa wewe si mgonjwa au una dalili zozote za COVID-19, unapaswa kukaa nyumbani usiende kazini, shuleni, au kanisani. Kujiepusha na umati kunakuinga wewe na familia yako. Jaribu kukaa umbali wa futi 6 kutoka kwa watu wengine. Ikiwa unahitaji kuenda mahali au kuwa katikati ya vikundi vya watu, osha mikono yako kwa sabuni na maji haraka iwezekanavyo. Ikiwa maji na sabuni hayapatikani, unaweza kutumia kieuzi kilichotengenezwa kwa pombe. Ikiwa una umri wa zaidi ya miaka 60 au una matatizo mengine ya afya, kaa nyumbani na mbali na watu wengine.

Je kuna mtu atakuja kunijulia hali kila siku kuona jinsi ninahisi?

Kuna njia mbili ambazo huenda ukaombwa kutumia kuchunguza dalili. Njia moja inaitwa uchunguzi-kamili. Katika uchunguzi-kamili, mtu kutoka kwa idara ya afya iliyokaribu na wewe atakupigia simu mara moja kwa siku kukujulia hali na kuuliza unavyohisi. **Idara ya afya huenda ikakupigia simu kukujulia hali. Ikiwa utakosa kushika simu hiyo, ni muhimu uwapigie simu haraka iwezekanavyo.**

Njia nyingine inaitwa kujichunguza. Katika kujichunguza, idara ya afya haitakupigia simu kila siku. Badala yake, utafuatilia dalili zako kila siku na kupiga simu idara ya afya katika eneo lako iwapo una maswali au tashwishi. Iwapo utakuwa mgonjwa au kuanza kuonyesha dalili nyingine ukiwa kwenye karantini, unafaa kupimwa COVID-19.

Bila kujali aina ya uchunguzi utakayombwa kufanya, ikiwa una joto la homa, kohozi, au matatizo ya kupumua, maumivu ya misuli, maumivu ya koo, kupungua kwa hisi yako ya kuonja au kunusu unapaswa kupimwa COVID-19. Unaweza kupata mahali pa kupimwa karibu nawe kwa: <https://coronavirus.utah.gov/testing-locations/>.



Mbona ninahitaji kuandika kiwango changu cha joto na dalili kwa siku 14?

Ikiwa umekuwa katika hali ambayo huenda ukapata COVID-19, huenda ikachukua hadi siku 14 kujua ikiwa utakuwa mgonjwa. Hii HAIMAANISHI utakuwa mgonjwa, lakini ni muhimu kuandika kiwango chako cha joto na dalili kila siku, iwapo utakuwa mgonjwa.



Ikiwa utakuwa mgonjwa kwenye karantini, mpigie daktari wako simu na idara ya afya. Huenda ukahitaji kupimwa kwa ajili ya COVID-19. Unahitaji kujitenga mara moja.

Kupima

Idara ya afya huenda ikakuomba upimwe COVID-19 hata ingawa haujihisi mgonjwa.

Ikiwa matokeo yako yatakuwa chanya, fuata mwongozo wa kujitenga kwenye ukurasa wa 5. Mtu kutoka idara ya afya atakupigia simu.

Ikiwa utapatikana bila virusi, lazima umalize karantini ya siku 14 hata kama hujihisi mgonjwa.



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 utakuwa kwenye karantini isipokuwa idara ya afya ikuambie uache. **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.**



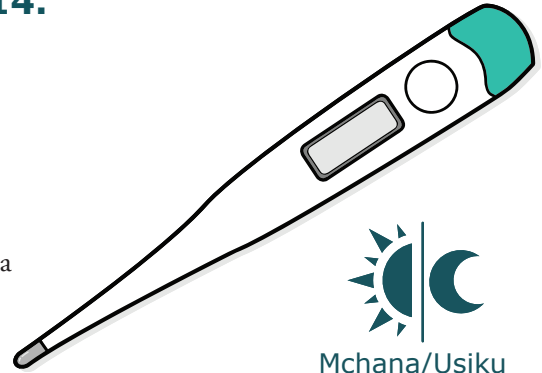
kwa



Hatua ya 1

Pima kiwango chako cha joto mara 2 kwa siku. Fanya hivi kila siku kwa siku 14.

- 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

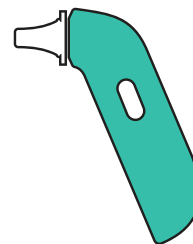
Subiri



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.

Hatua ya 2

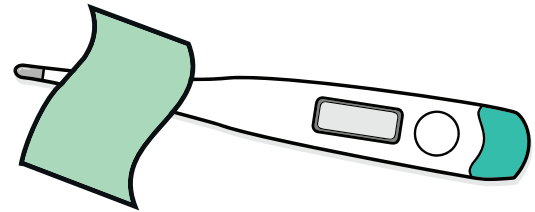
Andika kiwango cha joto na dalili kwenye fomu mwisho wa kitabu. Fanya hivi kila siku kwa siku 14.

- Tarehe ya mwisho kuwa katika hali ambayo huenda ukapata virusi kwenye fomu ndio siku ulipata COVID-19. Huenda ikawa mara ya mwisho ulikuwa karibu na mtu aliye na virusi vya COVID-19 au siku ulifika nyumbani kutoka safari. Tarehe unaweza kuacha kuchunguza kiwango chako cha joto na dalili ni siku 14 baada ya tarehe ya kuwa katika hali ambayo huenda ukapata virusi. Ikiwa hujui tarehe hizi, pigia idara ya afya. 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

Ikiwa una joto la homa, kikohozi, unashindwa kupumua, maumivu ya misuli, uchungu kwenye koo, au kupungua kwa hisi ya kuonja au kunusa:

- Ikiwa unahisi unahitaji kumwona daktari mara moja, mpigie simu umwambie kwamba unachunguzwa kwa sababu ya COVID-19 kabla ya kuenda kwenye ofisi yake au kliniki
- Ikiwa unafikiria unahitaji kupiga simu 911, waambie unachunguzwa kwa sababu ya COVID-19.
- Pigia idara ya afya iliyokaribu na wewe simu. Ikiwa hauwezi kuwasiliana nao, pigia simu Idara ya Afya ya Utah kwa 1-888-374-8824.
- Ikiwa kiwango chako cha joto ni 100.4°F/38°C au zaidi, una joto la homa.
- Ikiwa ulimpima 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.



Mpigie daktari simu kwanza ili kupokea maagizo



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

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

Ninapaswa kujitenga lini?

Kujitenga ni kwa ajili ya watu wagonjwa na wamepatikana na COVID-19. Kila mtu anayeishi katika nyumba yako anapaswa kukaa nyumbani ikiwa mtu katika nyumba yako anapatikana kuwa na COVID-19. Kujitenga ni kwa ajili ya watu ambao sio wagonjwa kiasi cha kuwa hospitalini. Daktari wako huenda akakuambia ukapate afueni ukiwa nyumbani. Kujitenga huwaweka watu wagonjwa kando na watu wenye afya kuzuia ugonjwa kuenea.



Kujitenga kunamaanisha:

- Kaa nyumbani isipokuwa ikiwa unahitaji matibabu.
- Jaribu kukaa katika chumba tofauti na wengine katika nyumba yako. Ikiwa hili haliwezekani, kaa angalau futi 6 mbali na wengine.
- Jaribu kutumia bafu tofauti na wengine wanaoishi katika nyumba yako.
- 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)
- Usisafiri ikiwa wewe ni mgonjwa.
- Funika mdomo na mapua kwa tishu au mkono wa vazi (sio mikono yako) unapokohoa au kuchemua.
- Osha mikono yako kwa sabuni na maji baada ya kukohoa, kuchemua, au kutoa kamasi. Ikiwa hauna maji au sabuni, unaweza kutumia kieuzi kilichotengenezwa kwa kutumia alkoholi Jaribu kutumia kieuzi kilicho na alkoholi 60%- 95%.
- 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.



Try to stay in different rooms



Use different bathrooms than the other people



Clean surfaces that are touched often



Wash your hands with soap and water



Wear a face mask if you have to be around others

Ninaweza acha kujitenga lini?

Ikiwa ulipatikana na virusi na ulikuwa na dalili

Unapaswa kujitenga kutoka kwa watu wengine hadi joto la homa liishe, na dalili zako zimepungua kwa angalau masaa 24 na imekuwa angalau siku 10 kutoka uwe mgonjwa. Hii inamaanisha haukutumia dawa kupunguza joto la homa na dalili zingine zote zimeisha. Watu wengine katika nyumba yako wanapaswa kuwa katika karantini kwa siku 14 kutoka siku ya mwisho walipokuwa karibu na wewe. Kila mtu katika nyumba yako anapaswa kukarantini hadi kila mtu apate afueni.



Ikiwa matokeo yako yatakuwa chanya lakini haukuwa na dalili

Ikiwa matokeo yako yalikuwa chanya kwa COVID-19 lakini hukuwahi kuwa na dalili, unaweza kuacha kujitenga siku 10 baada ya kupata matokeo chanya.

Ikiwa utapatikana bila virusi, lazima umalize karantini ya siku 14 hata kama hujihisi mgonjwa.

***Ikiwa tutajizoeza karantini na kujitenga inapaswa kumaliza maambukizi ya COVID-19, lakini sio yote, kwa watu wengine unaokutana nao. COVID-19 inaenezwa kwa urahisi wakati una dalili (unapokohoa na una joto la homa). Utakapopona kutokana na COVID-19, kuna uwezekano mdogo wa kueneza virusi kwa mtu mwingine.

Nitawapigia simu jinsi gani idara ya afya iliyo karibu na mimi?

Unapaswa kupigia idara ya afya iliyokaribu na wewe kwanza ikiwa una maswali. Ikiwa hauwezi kufikia idara ya afya iliyokaribu na wewe, pigia Idara ya Afya ya Utah kwa 1-888-EPI-UTAH (374-8824).

Idara ya Afya ya Bear River	(435) 792-6500
(Kaunti ya Box Elder, Cache, na Rich)	
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	(435) 637-3671
(Kaunti ya Carbon, Emery, na Grand)	
Idara ya Afya ya Umma ya Southwest Utah	(435) 673-3528
(Kaunti ya Beaver, Garfield, Iron, Kane, na Washington)	
Idara ya Afya ya Kaunti ya Summit	(435) 333-1500
Idara ya Afya ya Kaunti ya Tooele	(435) 277-2440
Idara ya Afya ya TriCounty	(435) 247-1177
(Kaunti ya Daggett, Duchesne, na Uintah)	
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

