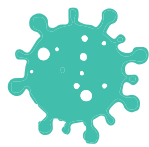


Muhtasari wa Mwongozo wa Biashara wa COVID-19



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

Je, mfanyakazi anahitaji kukaa nyumbani kwa muda gani baada ya kupatikana kuwa ana COVID-19?

Kaa nyumbani ikiwa una [dalili](#) za COVID-19 au umepatikana kuwa na ugonjwa, hata kama umechanjwa au ulikuwa na COVID-19 hapo awali. Kaa nyumbani isipokuwa unapotafuta matibabu. Haupaswi kwenda kwenye kituo cha kutunza watoto, kazini, kusafiri, au kufanya shughuli au kuhudhuria mikusanyiko mingine.

Ikiwa una dalili, kaa nyumbani hadi:

- Huna joto la homa kwa saa 24 bila kutumia dawa kupunguza joto la homa,
- Dalili zako za zimepungua kwa saa 24,
- Angalau **siku 5 zimepita kutoka siku uliyopimwa**. Siku unapopatikana kuwa una ugonjwa inaitwa siku ya 0. Kaa nyumbani hadi siku 5 kamili zipite baada ya kupatikana kuwa una ugonjwa (siku 1-5). Lazima ukae nyumbani kwa angalau siku 5.

Huenda ukahitaji kukaa nyumbani kwa zaidi ya siku 5 ikiwa dalili zako hazijapungua. Baadhi ya dalili, kama vile kupoteza ladha au harufu, zinaweza kudumu kwa wiki au miezi kadhaa ingawa huna maambukizi tena na huhitaji kukaa nyumbani tena. Jifunze mengi zaidi [hapa](#).

Vaa [barakoa inayokutosha vizuri](#) ukiwa karibu na watu wengine na ukiwa hadharani kwa siku 5 baada ya kumaliza muda wa kujitenga nyumbani.



Ikiwa hukuwahi kuwa na dalili, kaa nyumbani hadi:

- Angalau **siku 5 tangu siku uliyopimwa**. Siku unapopatikana kuwa una ugonjwa inaitwa siku ya 0. Kaa nyumbani hadi siku 5 kamili zipite baada ya kupatikana kuwa una ugonjwa (siku 1-5). Lazima ukae nyumbani kwa angalau siku 5.

Ukiugua au ukiwa na dalili, unanza tena kujitenga nyumbani kwa siku 5. Jifunze mengi zaidi [hapa](#).

Vaa [barakoa inayokutosha vizuri](#) ukiwa karibu na watu wengine na ukiwa hadharani kwa siku 5 baada ya kumaliza muda wa kujitenga nyumbani.



Unaweza kuambukiza na unaweza kueneza virusi kwa wengine kuanzia siku 2 kabla ya kuanza kuwa na dalili hadi kipindi chako cha kujitenga kimalizike. Ikiwa hujawahi kuwa na dalili, unaweza kuambukiza kuanzia siku 2 kabla ya siku uliyopimwa COVID-19. Mtu yeyote ambaye alitangamana nawe kwa karibu wakati huu yuko hatarini mwa kuambukizwa.

Je, mfanyakazi anahitaji kukaa nyumbani kwa muda gani baada ya kuwa hatarini mwa kuambukiwa COVID-19?

Kila mtu anahitaji kuvaa [barakoa inayomtosha vizuri](#) akiwa karibu na watu wengine kwa siku 10 baada ya kutangamana na mtu aliye na COVID-19.

Baadhi ya watu wanaweza kuhitaji kujiweka karantini nyumbani kwa siku 5. Huhitaji kujiweka karantini nyumbani ikiwa ulipatikana kuwa una COVID-19 katika siku 90 zilizopita (takriban miezi 3). Pia hauhitaji kujiweka karantini nyumbani ikiwa [umepata chanjo zako zote zinazopendekezwa za COVID-19](#). Hii inamaanisha kuwa umepata:

- Dozi ya nyongeza ya chanjo yoyote ya COVID-19, au
- Dozi ya 2 ya chanjo ya Pfizer au Moderna ya COVID-19 katika miezi 5 iliyopita, au
- Chanjo ya Johnson & Johnson ya COVID-19 katika miezi 2 iliyopita.
- Watoto walio na umri wa chini ya miaka 18 wanachukuliwa kwamba [wamepokea chanjo zote zinazopendekezwa](#) ikiwa wamepata dozi 2 za chanjo ya COVID-19 ya Pfizer. Dozi ya nyongeza haijajumuishwa katika ufafanuzi wa chanjo zote zinazopendekezwa kwa watoto.



Unahitaji kujiweka karantini nyumbani kwa siku 5 ikiwa:

- Hujachanjwa. Hii inamaanisha kuwa hujapata dozi zozote za chanjo ya COVID-19.
- Hujapata [chanjo zako zote zinazopendekezwa za COVID-19](#).
- Zaidi ya siku 90 zimepita tangu upatikane kuwa una COVID-19 na hujapata chanjo zako zote zinazopendekezwa.

Ikiwa huwezi kuvaa barakoa baada ya kuwa hatarini mwa kuambukizwa au baada ya kumaliza muda wa kujiweka karantini wa siku 5 nyumbani, CDC inapendekeza ukae nyumbani kwa siku 10 badala ya 5.

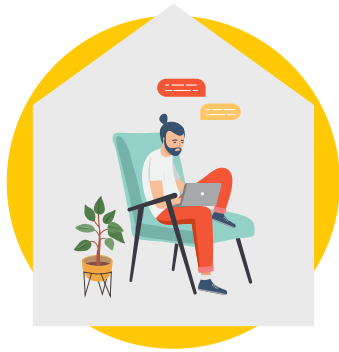
Pia tunapendekeza upimwe siku 5 baada ya mara ya mwisho ulipotangamana kwa karibu na mtu aliye na COVID-19 ili uhakikishe kuwa huwezi kuenea virusi kwa watu wengine. Ukipatikana kuwa una ugonjwa au ukiwa na dalili, jitenge nyumbani haraka. Ikiwa siku 90 hazijapita (takriban miezi 3) tangu ulipopatikana kwamba una COVID-19 kwa mara ya kwanza na huna dalili zozote mpya, huhitaji kupimwa tena katika kipindi hiki cha siku 90.

Angalia dalili za COVID-19 na upimwe ukiwa mgonjwa. Ni muhimu kuendelea kuchunguza dalili na kuchukua tahadhari za ziada za usalama zinazopatikana kwenye ukurasa wa 4.



Mfanyikazi anahitaji kukaa nyumbani kwa muda gani ikiwa anaishi na mtu aliyepatikana kuwa ana COVID-19?

Watu wanaoishi na mtu aliye na COVID-19 huitwa watu waliotangamana na aliyeambukizwa nyumbani. Watu wanaoishi pamoja wako katika hatari kubwa zaidi ya kuambukizwa virusi hivyo.



Utahitaji kujiweka karantini nyumbani kwa angalau siku 5 ikiwa unaishi na mtu aliye na COVID-19 na hujachanjwa, au [hujapata chanjo zako zote zinazopendekezwa](#) za COVID-19, au zaidi ya siku 90 zimepita tangu uwe na COVID-19. Inaweza kuwa vigumu sana kukaa mbali na watu walio na COVID-19 wanaoishi nyumbani kwako. Hii inamaanisha huenda ukahitaji kujiweka karantini kwa muda mrefu zaidi ya siku 5 ikiwa huwezi kukaa mbali na mtu aliye na COVID-19. Kila unapotangamana na mtu aliyepatikana kuwa ana COVID-19 ikiwa bado anajitenga, karantini yako huanza upya.

Jilinde wewe na watu wengine walio nyumbani kwa kuvaa barakoa ukiwa karibu na mtu aliye na COVID-19. [Pimwa](#) ikiwa unaugua au una dalili.

Je, wafanyakazi wanapaswa kujiweka karantini nyumbani ikiwa tayari wameambukizwa COVID-19?

Ikiwa **siku 90 hazijaisha (takriban miezi 3)** tangu ulipopatikana kwamba una COVID-19, si lazima ukae karantini nyumbani. CDC na Idara ya Afya ya Utah zinapendekeza usipimwe ikiwa **siku 90 hazijaisha** (takriban miezi 3) tangu ulipopatikana kwamba una COVID-19 kwa mara ya kwanza, mradi huna dalili mpya au mbaya zaidi. Mpigie daktari simu ili uone ikiwa umeambukizwa tena ikiwa una dalili mpya au mbaya zaidi katika kipindi hiki cha siku 90. Tunajua kuna uwezekano mdogo kwamba unaweza kuambukizwa tena na COVID. Watu wengine wataendelea kupatikana kuwa wana ugonjwa ingawa hawawezi tena kueneza virusi kwa watu wengine. Hata hivyo, ikiwa **zaidi ya siku 90 zimepita** tangu upatikane kwamba una ugonjwa na [hujapata chanjo zako zote zinazopendekezwa za COVID-19](#), unahitaji kujiweka karantini nyumbani na kupimwa siku 5 baada ya kuwa hatarini mwa kuambukizwa.

Unapaswa kufuata miongozo hii kwa siku 10 kutoka tarehe yako ya mwisho ya kuwa hatarini mwa kuambukizwa:

- Chunguza dalili za COVID-19 kila siku.
- Vaa barakoa inyokutosha vizuri unapokuwa karibu na watu ambao huishi nao.
- Ukiugua au ukiwa na dalili za COVID-19, jitenge na umpigie daktari au mtoa huduma ya afya simu ili ujue ikiwa unapaswa kupimwa COVID-19 tena.



Chukua tahadhari hizi za usalama baada ya kuwa hatarini mwa kuambukizwa COVID-19

- Punguza idadi ya wanaokutembelea nyumbani kwako ukiwa katika karantini.
- Vaa barakoa ukiwa karibu na watu wengine. Ni muhimu kuvaa barakoa hadharani na karibu na watu wengine hadi siku 10 zipite tangu ulipokuwa hatarini mwa kuambukizwa COVID-19. Epuka kwenda mahali ambapo ni vigumu kuvaa barakoa katika siku hizi 10, kama vile ukumbi wa mazoezi ya kimwili au mkahawa.
- Angalia [dalili](#) za COVID-19 kila siku kwa siku 10 baada ya kuwa hatarini mwa kuambukizwa, ikiwa ni pamoja na kupima halijoto yako ikiwezekana. Kijitabu kizuri kiitwacho, "[What to do if you are in quarantine or isolation \(Mambo ya kufanya ukiwa karantini au unapojitenga\)](#)" kinaweza kukusaidia kujua jinsi ya kuangalia dalili zako na mambo ya kufanya. Pimwa haraka ikiwa una dalili za COVID-19 katika kipindi cha kujiweka karantini.
- Pimwa angalau siku 5 baada ya mara ya mwisho ulipotangamana kwa karibu na mtu aliye na COVID-19. Ukipatikana kwamba huna ugonjwa, unaweza kuondoka nyumbani kwako mradi tu unavaa barakoa ukiwa karibu na watu wengine. Ukipatikana kwamba una ugonjwa, [jitenge nyumbani](#).
- Kaa mbali na watu walio na mfumo dhaifu wa kinga au walio katika hatari kubwa ya kuugua sana kutokana na COVID-19. Hupaswi kutembelea kituo cha utunzaji wa muda mrefu, makao ya kuwatumza wazee, au mazingira mengine ya hatari hadi angalau siku 10 ziwe zimepita tangu ulipokuwa hatarini mwa kuambukizwa COVID-19.
- Usisafiri hadi karantini yako ikamilike. Pimwa angalau siku 5 baada ya kuwa hatarini mwa kuambukizwa na uhakikishe kuwa matokeo ya kipimo chako ni hasi kabla ya kusafiri. Usisafiri ikiwa una dalili za COVID-19. Vaa barakoa ukiwa karibu na watu wengine unaposafiri.

