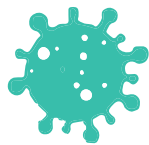


COVID-19 Mwongozo wa Shule Muhtasari

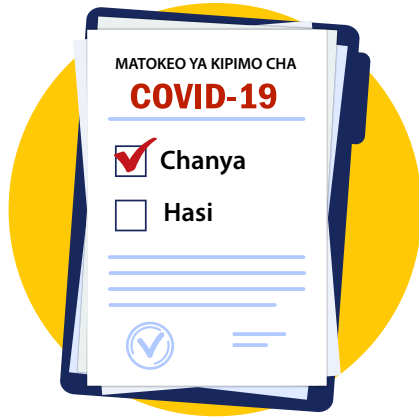
shule za umma, za kibinafsi, na za kukodisha za K-12



CORONAVIRUS

UTAH.GOV

Ni nini hufanyika ikiwa wanafunzi, walimu, au wafanyikazi wanapatikana na COVID-19?



Wanafunzi, walimu, au wafanyikazi wanapaswa kujitenga mara moja ikiwa watapatikana na COVID-19. Hii inamaanisha kukaa nyumbani isipokuwa unapotafuta huduma ya matibabu. Haupaswi kwenda shuleni au kazini.

Ikiwa umepatikana na COVID-19, unapaswa kujitenga hadi uwe:

- Bila joto la homa kwa masaa 24, na
- Dalili zako za kupumua zimeboreka kwa masaa 24, na
- Imekuwa angalau siku 10 tangu siku ya kwanza kuugua.
- Ikiwa haukuwa na dalili, unapaswa kujitenga kwa siku 10 kutoka siku uliyopimwa.

Ni nini hufanyika ikiwa wanafunzi, walimu, au wafanyakazi walikuwa karibu na mtu aliye na COVID-19?

Uko katika hatari kubwa ya kuambukizwa na kuambukiza wengine ikiwa umekuwa karibu na mtu aliyepatikana na COVID-19.

Kuwa karibu¹ kunamaanisha mtu alikuwa karibu ndani ya futi 6 au mita 2 (kama urefu wa mikono 2) kutoka kwa mtu aliye na COVID-19 kwa jumla ya dakika 15 au zaidi kwa kipindi cha masaa 24.² Huenda pia kuwa na mfiduo wa karibu ikiwa:

- 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 alitupa matone ya kupumua kwako.



Ikiwa ulikuwa karibu sana na mtu aliye na COVID-19, hadi siku 2 kabla ya yeye kuwa na dalili, ulikuwa katika hali ambayo huenda ukaambukizwa virusi na unapaswa kukarantini. Hata ikiwa mtu aliye na COVID-19 hakuwa na dalili yoyote, anaweza kuambukiza hadi siku 2 kabla ya kupimwa.

¹ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>

² <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/appendix.html#contact>

Wanafunzi, walimu, na wafanyikazi wanapaswa kukarantini kwa muda gani?

Miongozo hii inatumika tu kwa mfiduo unaotokea shuleni. Hazijakusudiwa kutumiwa na taasisi za elimu ya juu au mipangilio ya utunzaji wa watoto. Miongozo HAITUMIKI ikiwa unaishi na mtu aliye na COVID-19 au kuwa katika hali ambayo huenda ukaambukizwa nje ya mazingira ya shule.



Ikiwa watu wote walivaa barakoa wakati wa mfiduo

Wanafunzi, walimu, au wafanyikazi ambao walikuwa karibu na mtu aliye na COVID-19 hawalazimiki kukarantini ikiwa:

- Shule inaweza kudhibitisha kuwa watu wote walikuwa wamevaa barakoa (mtu aliyekuwa katika hali ambayo huenda akaambukizwa na mtu aliyepatikana kuwa na virusi) kama inavyofafanuliwa na agizo la afya ya umma, na
- Mtu aliyekuwa katika hali ambayo huenda akaambukizwa hana dalili zozote za COVID-19.

Ikiwa wakati wowote katika kipindi cha siku 14 baada ya mfiduo mtu anapata dalili za COVID-19, anapaswa kujitenga na kupimwa mara moja. Ikiwa mtu hana dalili, anapaswa kungojea siku 7 baada ya kuwa katika hali ambayo huenda akaambukizwa ili kupima.

Ikiwa mmoja wao hakuwa amevaa barakoa wakati wa mfiduo

Wanafunzi, walimu, au wafanyikazi ambao hawakuwa wamevaa barakoa wakati wa mfiduo au ambao walikuwa karibu na mtu ambaye hakuwa amevaa barakoa wanaweza 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.** Unaweza kupimwa siku ya 7 ya karantini yako. Unaweza kumaliza karantini ikiwa kipimo chako kinaonyesha huna virusi na hauna dalili zozote za COVID-19. Lazima usubiri angalau siku 7 baada ya mfiduo wako ili kupimwa. Kipimo kinaweza kuwa PCR au kipimo cha haraka cha antijeni. Lazima uendelee kukaa katika karantini hadi utakapopata matokeo ya kipimo chako.



Unahitaji kuchunguza dalili hadi siku 14 zipite tangu uwe katika hali ambayo huenda ukaambukizwa virusi.

Kuna uwezekano mdogo kuwa unaweza kupata COVID-19. Ikiwa una dalili za COVID-19, unahitaji kujitenga nyumbani, mpigie simu mhudumu wako wa afya, na huenda ukahitaji kupimwa tena.



Ni kwa muda gani wanafunzi, walimu, au wafanyikazi wanapaswa kukarantini ikiwa wana ruhusa ya kutovaa barakoa au walikuwa wamevaa kinga ya uso tu?

Wanafunzi, walimu, au wafanyikazi ambao hawakuwa wamevaa barakoa wakati wa mfiduo au ambao walikuwa karibu na mtu ambaye hakuwa amevaa barakoa wanaweza 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.** Unaweza kupimwa siku ya 7 ya karantini yako. Unaweza kumaliza karantini ikiwa kipimo chako kinaonyesha huna virusi na hauna dalili zozote za COVID-19. Lazima usubiri angalau siku 7 baada ya mfiduo wako ili kupimwa. Lazima uendelee kukaa katika karantini hadi utakapopata matokeo ya kipimo chako.

Mtu yeyote ambaye amekuwa katika hali ambayo huenda akaambukizwa anapaswa kuchunguza dalili hadi siku 14 zipite baada ya mfiduo. Kuna uwezekano mdogo kuwa bado anaweza kupata COVID-19. Ikiwa mtu huyo ana dalili za COVID-19, anahitaji kujitenga nyumbani, mpigie simu mhudumu wao wa afya, na huenda akahitaji kupimwa tena.



Ikiwa wanafunzi, walimu, au waajiriwa wanaishi na mtu aliye na COVID-19, wanahitaji kukarantini kwa muda gani?

Ikiwa mtu unayeishi naye atapatikana na COVID-19, inaitwa kukaribiana kifamilia. Watu wanaoishi pamoja wako katika hatari kubwa zaidi ya kuambukizwa virusi hivyo.

Wanafunzi, walimu, au wafanyikazi ambao wanakaribiana na mtu nyumbani aliye na virusi wanapaswa kukarantini kwa siku 10 kutoka siku ya mwisho walipokaribiana na mtu aliye na virusi. **Lazima umalize karantini yako ya siku 10, hata ikiwa hauna dalili au unapatikana bila virusi.** Haupaswi kumaliza karantini kabla ya siku 10.

Inaweza kuwa vigumu sana kukaa mbali na watu ambao wanaishi nyumbani kwako. Ikiwa unaishi na mtu aliyepatikana na COVID-19, unaweza kuendelea kuwa katika hali ambayo huenda ukaambukizwa na inaweza kuhitaji kukarantini zaidi ya siku 10. Kila wakati unakaribiana na mtu ambaye alipatikana na COVID-19 wakati wanaweza kuambukiza, karantini yako huanza tena kwa sababu ulikuwa katika hali ambayo unaweza kuambukizwa tena.

Ni nini hufanyika ikiwa wanafunzi, walimu, au wafanyikazi wamekuwa katika hali ambayo wanaweza kuambukizwa COVID-19 zaidi ya mara moja?³

Ikiwa umekuwa katika hali ambayo huenda ukaambukizwa COVID-19 tena (mfiduo mpya) ndani ya **siku 90** za kupatikana na COVID-19 na hauna dalili za COVID-19, hauhitaji kukarantini au kupimwa tena katika kipindi hiki cha siku 90.

Unapaswa kufuata miongozo hii kwa siku 14 kutoka tarehe ya mfiduo wako wa mwisho:

- Pima kiwango chako cha joto mwilini kabla ya kuenda shule au kazi.
- Chunguza dalili za COVID-19 kila siku.
- Vaa kinga ya uso unapokuwa shuleni, kazini, au karibu na watu ambao hauishi nao.
- Ikiwa unaugua au una dalili za COVID-19, jitenge kwa angalau siku 10 baada ya dalili zako kuanza na mpigie simu daktari au mhudumu wa afya ili kujua ikiwa unapaswa kupimwa COVID-19 tena.

Ikiwa umekuwa katika hali ambayo huenda ukaambukizwa COVID-19 tena (mfiduo mpya) na imekuwa **zaidi ya siku 90** tangu upatikane na COVID-19, unapaswa kukarantini na kupimwa tena. Ikiwa unaugua au una dalili ukiwa katika karantini, jitenge na umpigie simu daktari au mhudumu wa afya. Hata hivyo, unaweza kufikia vigezo vya kumaliza karantini inayopatikana kwenye ukurasa wa 2.



³ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/contact-tracing.html>

Tahadhari za usalama kwa wanafunzi, walimu, na wafanyikazi ambao walikuwa karibu na mtu aliye na COVID-19

- Angalia dalili za COVID-19 kila siku, pamoja na kupima kiwango chako cha joto ikiwezekana. Ikiwa hauna kipima joto, gusa ngozi yako ili uone ikiwa ina joto au inaonekana nyekundu. Kijitabu chenye msaada kinachoitwa, "What to do if you are on quarantine or self-isolation," kinaweza kupakuliwa kwenye <https://coronavirus.utah.gov/protect-yourself/>.
- Kaa nyumbani na mbali na watu wengine kadri iwezekanavyo. Usiende shuleni, kazini, shughuli za ziada, mikutano ya kidini, mikusanyiko ya familia, au shughuli zingine hadi karantini yako imalizike au utimize mahitaji ya upimaji kumaliza karantini mapema.
- Vaa barakoa ikiwa unahitaji kuondoka nyumbani kwako kwa mambo muhimu kama vile kununua mboga au kupata huduma ya matibabu. Ondoka tu nyumbani kwako ikiwa ni lazima.
- Punguza idadi ya wageni nyumbani kwako. Hii ni muhimu sana ikiwa wewe au mtu unayeishi naye yuko katika hatari kubwa ya ugonjwa mbaya kutokana na COVID-19.
- 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)
- Osha miko yako kwa ukawaida kwa kutumia maji na sabuni. Ikiwa maji na sabuni hayapatikani, unaweza kutumia kieuzi kilichotengenezwa kwa alkoholi angalau asilimia 60.
- Fungua madirisha kadiri uwezavyo ili kuboresha uingizaji hewa na kuongeza mabadilishano ya hewa katika vyumba.
- Usishiriki chakula au vyombo na watu wengine.
- Usishiriki vitu vya kibinafsi kama mswaki na watu wengine.



Pimwa ili ubaki (kupima shuleni kwa sababu ya kuenea kwa ugonjwa)

Wakati shule inatimiza vizuizi vya kuenea vilivyoorodheshwa katika Mwongozo wa Shule ya COVID-19, bodi ya shule ya karibu (kwa kushauriana na idara ya afya ya eneo hilo) inaweza kuamua kama:

- Hamisha wanafunzi wote na wafanyikazi kwa kujifunza kupitia mtandao kwa angalau siku 10, au
- Toa upimaji wa haraka wa antijeni kwa wanafunzi wote na wafanyikazi



Wanafunzi ambao wanafanyiwa upimaji wa haraka wa antijeni:

- Lazima wajitenge nyumbani ikiwa watapatikana na virusi
- wanaweza kuendelea shuleni wakipatikana bila virusi.
- Ambao huchagua kutopimwa wanapaswa kuhamia kwa kujifunza kupitia mtandao kwa angalau siku 10.



Walimu na wafanyikazi wanatarajiwa kuendelea na majukumu yao ya kawaida ya kibinafsi ikiwa wanachagua kutopimwa au kupimwa na kupatikana bila virusi. Wanapaswa kujitenga nyumbani ikiwa watapatikana kuwa na virusi au kufuata miongozo ya karantini ikiwa walikuwa katika hali ambayo huenda wakaambukizwa COVID-19.

Ufuatiliaji wa watu waliokaribiana utafanywa kwa mtu yeyote atakayepatikana na virusi.

Wanafunzi, walimu, au wafanyikazi ambao walikaribiana na mtu aliye na virusi wanapaswa kufuata miongozo ya karantini (inayopatikana kwenye ukurasa wa 2).

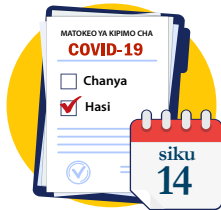
- Sio lazima kukarantini ikiwa wewe na mtu aliyepatikana na virusi mlikuwa shuleni na nyote mlikuwa mmevaa barakoa wakati wa mfiduo. Mtu aliyepatikana na virusi anahitaji kujitenga kwa angalau siku 10, hata ikiwa nyote wawili mlikuwa mmevaa barakoa.
- Unahitaji kukarantini ikiwa ulikuwa katika hali ambayo huenda ukapata virusi shuleni, na ikiwa wewe au mtu aliyepatikana na virusi hamkuwa mmevaa barakoa. Unaweza kumaliza karantini siku ya 10 bila kupimwa, au siku ya 7 ukupimwa na upatikane bila virusi. Kunaweza kuwa na hali fulani ambapo huenda ukahitaji kupimwa mara ya 2 kabla ya kurudi shuleni kabla ya siku ya 10.

Chaguo la "Kupimwa ili Kubaki" lina muda tofauti wa wakati mtu anayepatikana na virusi anapaswa kuanza kutengwa. Ikiwa utapatikana na virusi kama sehemu ya "Kupimwa ili Kubaki" kutengwa kwako huanza siku unayopimwa sio wakati dalili zako zinaanza. Lazima ujitenge hata ikiwa haupati dalili. Mtu yeyote aliyekaribiana nawe kwa hadi siku 2 kabla ya siku ya kipimo chako alikuwa kwa hali ambayo huenda akapata virusi na anapaswa kujitenga. **Hii inachukuliwa kama tarehe ya mfiduo wa mwisho kwa chaguo la "Kupimwa ili Kubaki".**

Kupimwa ili Kucheza (kupima kwa shughuli za ziada za shule za upili)

Wanafunzi, walimu, na wafanyakazi wanaweza kushiriki katika shughuli za ziada ikiwa:

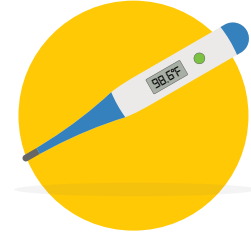
- Wamepimwa kwa COVID-19 angalau mara moja kila siku 14. Kipimo kinaweza kuwa PCR au kipimo cha haraka cha antijeni.
- Hawajitengi au kuwa kwa karantini.
- Hawana dalili zozote za COVID-19.



na



na



Unatarajiwa kuvaa barakoa wakati wote wakati wa shughuli za ziada, isipokuwa ukishiriki kwenye mchezo wa ushindani ambao unahitaji nguvu nyingi ya mwili au ikiwa kuvaa barakoa kunaweza kuwa hatari (kama kuogelea kwenye dimbwi). Unatarajiwa pia kudumisha umbali kati yako na wengine kadri iwezekanavyo wakati wa shughuli za ziada. Hii inamaanisha kukaa angalau futi 6 au mita 2 (kama urefu wa mikono 2) mbali na watu wengine kadri iwezekanavyo.

Shule zitafanya vipimo vya haraka vya antijeni kwa washiriki. Washiriki:

- Lazima wajitenga nyumbani ikiwa watapatikana na virusi
- Unaweza kushiriki katika shughuli za ziada ikiwa utapatikana bila virusi, haujajitenga au kukarantini na hauna dalili zozote za COVID-19.
- Wale ambao huchagua kutopimwa hawataweza kushiriki katika shughuli za ziada.



au



au



Shule zinaweza pia kumpima mwalimu yeyote au wafanyakazi ambao wanataka kupimwa lakini hawahusiki katika shughuli za ziada kama sehemu ya programu ya "Kupimwa ili kucheza".

Ufuatiliaji wa watu waliokaribiana utafanywa kwa mtu yeyote atakayepatikana na virusi.

Wanafunzi, walimu, au wafanyakazi ambao walikaribiana na mtu aliye na virusi wanapaswa kufuata miongozo ya karantini (inayopatikana kwenye ukurasa wa 2).

- Sio lazima kukarantini ikiwa wewe na mtu aliyepatikana na virusi mlikuwa shuleni na nyote mlikuwa mmevaa barakoa wakati wa mfiduo. Mtu aliyepatikana na virusi anahitaji kujitenga kwa angalau siku 10, hata ikiwa nyote wawili mlikuwa mmevaa barakoa.
- Unahitaji kukarantini ikiwa ulikuwa katika hali ambayo huenda ukapata virusi shuleni, na ikiwa wewe au mtu aliyepatikana na virusi hamkuwa mmevaa barakoa. Unaweza kumaliza karantini siku ya 10 bila kupimwa, au siku ya 7 ukipimwa na upatikane bila virusi. Kunaweza kuwa na hali fulani ambapo huenda ukahitaji kupimwa mara ya 2 kabla ya kurudi shuleni kabla ya siku ya 10.

Chaguo la "Kupimwa ili Kucheza" lina muda tofauti wa wakati mtu anayepatikana na virusi anapaswa kuanza kutengwa. Ikiwa utapatikana na virusi kama sehemu ya "Kupimwa ili Kucheza" kutengwa kwako huanza siku unayopimwa sio wakati dalili zako zinaanza. Lazima ujitenge hata ikiwa haupati dalili. Mtu yeyote aliyekaribiana nawe kwa hadi siku 2 kabla ya siku ya kipimo chako alikuwa kwa hali ambayo huenda akapata virusi na anapaswa kujitenga. **Hii inachukuliwa kama tarehe ya mfiduo wa mwisho kwa chaguo la "Kupimwa ili Kubaki".**