

# Karantini ni nini?

Karantini ni ya watu ambao huenda walikuwa katika hali ambayo wanaweza kupata COVID-19, lakini bado si wagonjwa. 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 alitupa matone ya kupumua kwako.



## Kipindi cha 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.



### Pimwa baada ya siku 7 baada ya mfiduo kwa COVID-19.

Hii inaruhusu virusi kuongezeka vya kutosha ndani ya mwili wako kugunduliwa na vipimo. Iwapo utakuwa mgonjwa au kuanza kuonyesha dalili za COVID-19 ukiwa kwenye karantini, unapaswa kujitenga na kupimwa.

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

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

### 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 unakaribiana na mtu ambaye alipatikana na COVID-19 wakati wamejitenga, karantini yako ya siku 10 huanza tena.

