

Kutengwa ni nini?



Kutengwa ni kwa watu ambao wanapatikana na COVID-19 au wana dalili. Unaweza kuambukiza na unaweza kueneza virusi kwa wengine kuanzia siku 2 kabla ya kuanza kuwa na dalili hadi kipindi chako cha kujitenga kimalizike. Ikiwa haujawahi kuwa na dalili, unaweza kuambukiza kuanzia siku 2 kabla ya siku uliyopimwa COVID-19. Mtu yeyote aliyekaribiana nawe wakati huu anapaswa kujitenga.

Hata nyumbani kwako unapaswa kukaa mbali na watu wengine kabisa. Kaa nyumbani isipokuwa unapotafuta matibabu.

Kujitenga kunamaanisha:



Kaa katika nyumba yako



Ikiwa wewe ni mgonjwa na unahitaji kuwa karibu ndani ya futi 6 na mtu katika nyumba yako, nyote mnapaswa kuvaa barakoa



Kaa katika chumba tofauti na watu wengine katika nyumba yako



Tumia bafu tofauti



Safisha sehemu ambazo zinashikwa kwa ukawaida (simu, vifundo vya mlango, swichi, utambo wa choo, utambo wa sinki, sehemu ya juu ya kaunta, na kitu chochote cha chuma)



Jaribu kutotumia vitu sawa vya kibinafsi na watu wengine

12/2020

Kutengwa ni nini?

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.

Ikiwa unahitaji huduma ya matibabu.

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 wafanyikazi wa huduma ya afya kuwa una COVID-19.

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



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

Hizi sio dalili zote za dharura. Mpigie simu daktari wako ikiwa una wasiwasi.