

# Je, ninapaswa kukaa nyumbani kwa muda gani?

## Mwongozo wa kujitenga na karantini



Ilisishwa 1/11/2022

Miongozo ya karantini na kujitenga inaendelea kubadilika tunapopata data zaidi na kujifunza mengi zaidi kuhusu muda gani kinga dhidi ya chanjo na maambukizi asilia hudumu, pamoja na muda ambao mtu anaweza kuwaambukiza watu wengine. [Data](#) inaonyesha kwamba kinga ya chanjo na ya maambukizi asilia hupungua kadri muda unavyopita.

Miongozo ya karantini inategemea ikiwa [umepokea chanjo zako zote zinazopendekezwa za COVID-19](#). Kupata chanjo zako zote zinazopendekezwa za COVID-19 kunajumuisha kupata dozi zote zinazopendekezwa za chanjo hiyo, pamoja na dozi zozote zinazopendekezwa za nyongeza. Data inaonyesha dozi za nyongeza hutoa ulinzi zaidi kutoka kwa aina ya Omicron. Tutaendelea kusasisha miongozo ya karantini na kutengwa tunapopata data zaidi kuhusu muda gani kinga hudumu kutokana na chanjo na maambukizi ya asili.

Kutengwa ni kwa watu ambao wanapatikana na COVID-19 au wana dalili za COVID-19. Karantini ni ya watu ambao huenda walikuwa katika hali ambayo wanaweza kupata COVID-19.

### Ikiwa una umri wa miaka 18 au zaidi na umepatikana kwamba una COVID-19

Je, una mfumo dhaifu wa kinga?	Je, unahitaji kukaa nyumbani kwa siku ngapi ?
Hapana, sina mfumo dhaifu wa kinga?	Siku 5 kutoka ulipopatikana kwamba una ugonjwa.  Ikiwa wewe bado ni mgonjwa au una dalili baada ya siku 5, kaa nyumbani hadi upate nafuu.
Ndiyo, nina <a href="#">mfumo dhaifu wa kinga</a> au nilikuwa mgonjwa sana na COVID-19 (hii inamaanisha ulilizwa hospitalini, katika chumba cha wagonjwa mahututi, au ulitumia mashine ya kupumua).	Ikiwa una mfumo dhaifu wa kinga, unaweza kuambukiza watu wengine kwa muda mrefu zaidi kuliko watu wengine. Huenda ukahitaji kukaa nyumbani kwa siku 10 hadi 20 (au zaidi). Ikiwa umekuwa mgonjwa sana kutokana na COVID-19 au una mfumo dhaifu wa kinga, zungumza na daktari wako ili uone wakati huwezi kuwaambukiza watu wengine tena.

## Mtoto wako akipatikana kwamba ana COVID-19.

Je, mtoto wako ana mfumo dhaifu wa kinga?	Je, mtoto wangu anahitaji kukaa nyumbani kwa siku ngapi ?
Hapana, mtoto wangu hana mfumo dhaifu wa kinga	Siku 5 kutoka mtoto wako alipopatikana kwamba ana ugonjwa.  Ikiwa mtoto wako bado ni mgonjwa au ana dalili baada ya siku 5, anahitaji kukaa nyumbani hadi apate nafuu.
Ndiyo, mtoto wangu ana <a href="#">mfumo dhaifu wa kinga</a> au alikuwa mgonjwa sana na COVID-19 (hii inamaanisha mtoto wako alilazwa hospitalini, katika chumba cha wagonjwa mahututi, au alitumia mashine ya kupumua).	Ikiwa mtoto wako ana mfumo dhaifu wa kinga, anaweza kuambukiza watu wengine kwa muda mrefu zaidi kuliko watu wengine. Huenda mtoto wako akahitaji kukaa nyumbani kwa siku 10 hadi 20 (au zaidi). Ikiwa amekuwa mgonjwa sana kutokana na COVID-19 au ana mfumo dhaifu wa kinga, zungumza na daktari wako ili uone wakati mtoto wako hawezi kuwaambukiza watu wengine tena.

## Je, kuna kitu kingine chochote ninachohitaji kufanya nikipatina kwamba nina ugonjwa?

- Vaa [barakoa inayokutosha vizuri](#) wakati ukiwa karibu na watu wengine na ukiwa hadharani kwa siku 5 baada ya kumaliza muda wa kujitenga nyumbani.
- Mwambie mtu yeyote uliyetangamana naye kwa karibu kwamba yuko katika hatari ya kuambukizwa COVID-19. Anahitaji kupimwa na pia anaweza kuhitaji kujiweka [karantini](#) nyumbani.
- Piga simu namba ni 2-1-1 ikiwa unahitaji usaidizi wa haraka wa mambo kama vile chakula au usaidizi wa kulipa kodi au huduma ili uweze kukaa nyumbani na kujitenga.
- Kuna baadhi ya [matibabu](#) kwa ajili ya watu walio hatarini sana mwa kuugua sana kutokana na COVID-19. Zungumza na daktari wako kuhusu matibabu ambayo yanaweza kuwa bora kwako.
- Mpigie daktari simu au upate huduma ya matibabu haraka ikiwa dalili zako zinazidi kuwa mbaya au unahisi unahitaji huduma ya matibabu.

CDC inapendekeza kila mtu aliye na umri wa miaka 5 na zaidi apate chanjo ya COVID-19. Watu wenye umri wa miaka 12 kuendelea wanapaswa pia kupata dozi ya nyongeza. Watu waliopata dozi 2 za chanjo ya Pfizer au Moderna (inayoitwa dozi ya msingi) wanaweza kupata dozi ya nyongeza miezi 5 baada ya dozi yao ya 2. Unapaswa pia kupata dozi ya 3 ya msingi ya chanjo ya Pfizer au Moderna ikiwa una [mfumo dhaifu wa kinga](#).

Chanjo ya Johnson & Johnson ni ya dozi moja. Watu waliopata chanjo ya Johnson & Johnson kama dozi yao ya msingi wanaweza kupata nyongeza miezi 2 baada ya dozi yao. Kwa sasa, hakuna data ya kutosha ya kupendekeza dozi ya msingi ya 3 kwa watu waliopata chanjo ya Johnson & Johnson.

## Ikiwa una umri wa miaka 18 au zaidi na ulikuwa hatarini mwa kuambukizwa COVID-19

Ikiwa hujawahi kupata chanjo ya COVID-19	Idadi ya dozi ya chanjo ya COVID-19— na wakati	Je, unapaswa kukaa nyumbani kwa siku ngapi?
	Dozi 0	Siku 5 tangu ulipokuwa hatarini mwa kuambukizwa COVID-19.
Ikiwa ulipata chanjo ya Pfizer au Moderna	Idadi ya dozi ya chanjo ya COVID-19— na wakati	Je, unapaswa kukaa nyumbani kwa siku ngapi?
	Dozi 2  <b>NA</b>  Chapa yoyote ya nyongeza	Huhitaji kukaa nyumbani ikiwa wewe si mgonjwa.
	Dozi 2 ndani ya miezi 5 iliyopita	Huhitaji kukaa nyumbani ikiwa wewe si mgonjwa.  Ikiwa muda wa kutosha haujapita ili uweze kupata dozi ya nyongeza.
	Dozi 2 zaidi ya miezi 5 iliyopita	Siku 5 tangu ulipokuwa hatarini mwa kuambukizwa COVID-19.
	Dozi 1 wakati wowote	Siku 5 tangu ulipokuwa hatarini mwa kuambukizwa COVID-19.

Ikiwa una umri wa miaka 18 au zaidi na ulikuwa hatarini mwa kuambukizwa COVID-19 (imeendelezwa)

Ikiwa ulipata chanjo ya Johnson & Johnson.	Idadi ya dozi ya chanjo ya COVID-19— na wakati	Je, unapaswa kukaa nyumbani kwa siku ngapi?
	Dozi 1 wakati wowote  <b>NA</b>  Chapa yoyote ya nyongeza	Huhitaji kukaa nyumbani ikiwa wewe si mgonjwa.
	Dozi 1 ndani ya miezi 2 iliyopita	Huhitaji kukaa nyumbani ikiwa wewe si mgonjwa.  Ikiwa muda wa kutosha haujapita ili uweze kupata dozi ya nyongeza.
	Dozi 1 zaidi ya miezi 2 iliyopita	Siku 5 tangu ulipokuwa hatarini mwa kuambukizwa COVID-19.
Ikiwa umekuwa na COVID-19 katika siku 90 zilizopita (takriban miezi 3).	Idadi ya dozi ya chanjo ya COVID-19— na wakati	Je, unapaswa kukaa nyumbani kwa siku ngapi?
	Idadi ya chanjo ambazo umepata katika hali hii haijalishi.	Huhitaji kukaa nyumbani ikiwa wewe si mgonjwa.
	Dozi 2 za chanjo ya Pfizer wakati wowote	Huhitaji kukaa nyumbani ikiwa wewe si mgonjwa.
Ikiwa zaidi ya siku 90 zimepita tangu uwe na COVID-19	Idadi ya dozi ya chanjo ya COVID-19— na wakati	Je, unapaswa kukaa nyumbani kwa siku ngapi?
	Dozi 1 za chanjo ya Pfizer wakati wowote	Siku 5 tangu ulipokuwa hatarini mwa kuambukizwa COVID-19.  Bado hatujui kinga ya asili hudumu kwa muda gani.
	Dozi 2 za chanjo ya Pfizer wakati wowote	Huhitaji kukaa nyumbani ikiwa wewe si mgonjwa.

Ikiwa una <a href="#">mfumo dhaifu wa kinga</a> au uko katika hatari kubwa ya kupata ugonjwa mbaya	Idadi ya dozi ya chanjo ya COVID-19— na wakati	Je, unapaswa kukaa nyumbani kwa siku ngapi?
	Dozi 0	Siku 5 tangu ulipokuwa hatarini mwa kuambukizwa COVID-19.
	Dozi 3 za chanjo ya Pfizer au Moderna  <b>NA</b>  Chapa yoyote ya nyongeza	Huhitaji kukaa nyumbani ikiwa wewe si mgonjwa.
	Dozi 3 za chanjo ya Pfizer au Moderna ndani ya miezi 5	Huhitaji kukaa nyumbani ikiwa wewe si mgonjwa.  Ikiwa muda wa kutosha haujapita ili uweze kupata dozi ya nyongeza baada ya dozi yako ya 3 ya msingi.
	Dozi 3 za chanjo ya Pfizer au Moderna zaidi ya miezi 5 iliyopita	Siku 5 tangu ulipokuwa hatarini mwa kuambukizwa COVID-19.
	Dozi 2 za chanjo ya Pfizer au Moderna wakati wowote	Siku 5 tangu ulipokuwa hatarini mwa kuambukizwa COVID-19.
	Dozi 1 za chanjo ya Pfizer au Moderna wakati wowote	Siku 5 tangu ulipokuwa hatarini mwa kuambukizwa COVID-19.

## Ikiwa mtoto wako alikuwa hatarini mwa kuambukizwa COVID-19

<b>Ikiwa mtoto wako hajawahi kupata chanjo ya COVID-19</b>	<b>Idadi ya dozi ya chanjo ya COVID-19— na wakati</b>	<b>Je, unapaswa kukaa nyumbani kwa siku ngapi?</b>
	Dozi 0	Siku 5 tangu ulipokuwa hatarini mwa kuambukizwa COVID-19.
<b>Ikiwa mtoto wako alipata chanjo ya Pfizer</b>	<b>Idadi ya dozi ya chanjo ya COVID-19— na wakati</b>	<b>Je, unapaswa kukaa nyumbani kwa siku ngapi?</b>
	Dozi 2 za chanjo ya Pfizer wakati wowote	Mtoto wako hahitaji kukaa nyumbani ikiwa yeye si mgonjwa.
	Dozi 1 za chanjo ya Pfizer wakati wowote	Siku 5 tangu mtoto wako alipokuwa hatarini mwa kuambukizwa COVID-19.
<b>Ikiwa mtoto wako ana mfumo dhaifu wa kinga au yuko katika hatari kubwa ya kupata ugonjwa mbaya</b>	<b>Idadi ya dozi ya chanjo ya COVID-19— na wakati</b>	<b>Je, unapaswa kukaa nyumbani kwa siku ngapi?</b>
	Dozi 2 wakati wowote	Mtoto wako hahitaji kukaa nyumbani ikiwa yeye si mgonjwa.
	Dozi 1 wakati wowote	Siku 5 tangu mtoto wako alipokuwa hatarini mwa kuambukizwa COVID-19.

**Ikiwa mtoto wako alikuwa hatarini mwa kuambukizwa COVID-19 (imeendelezwa)**

<b>Ikiwa mtoto wako amekuwa na COVID-19 katika siku 90 zilizopita (takriban miezi 3).</b>	<b>Idadi ya dozi ya chanjo ya COVID-19 ambayo mtoto wako amepata na alipata dozi yake ya mwisho lini</b>	<b>Je, mtoto wako anapaswa kukaa nyumbani kwa siku ngapi?</b>
	Idadi ya chanjo ambazo mtoto wako amepata katika hali hii haijalishi.	Mtoto wako hahitaji kukaa nyumbani ikiwa yeye si mgonjwa.
<b>Ikiwa zaidi ya siku 90 zimepita tangu mtoto wako awe na COVID-19</b>	<b>Idadi ya dozi ya chanjo ya COVID-19 ambayo mtoto wako amepata na alipata dozi yake ya mwisho lini</b>	<b>Je, mtoto wako anapaswa kukaa nyumbani kwa siku ngapi?</b>
	Dozi 2 za chanjo ya Pfizer wakati wowote	Mtoto wako hahitaji kukaa nyumbani ikiwa yeye si mgonjwa.
	Dozi 1 za chanjo ya Pfizer wakati wowote	Siku 5 tangu mtoto wako alipokuwa hatarini mwa kuambukizwa COVID-19.

**Je, kuna kitu kingine chochote ninachohitaji kufanya baada ya kuwa hatarini mwa kuambukizwa COVID-19?**

- Vaa [barakoa inayokutosha vizuri](#) ukiwa karibu na watu wengine na ukiwa hadharani kwa siku 10 baada ya kutangamana na aliyeambukizwa COVID-19.
- Pimwa baada ya siku 5 tangu ulipokuwa hatarini mwa kuambukizwa.
- Angalia dalili kwa siku 10 baada ya kuwa hatarini mwa kuambukizwa. Jitenge na upimwe haraka ikiwa unaugua au una dalili, hata kama ni ndogo.

**Huenda ukahitaji kujiweka karantini au kujitenga kwa muda mrefu zaidi ya siku 5 ikiwa mahali unapoishi au unapofanyia kazini hukuweka na watu wengine katika hatari kubwa ya kuambukizwa COVID-19.** Watu wanaoishi au wanaofanya kazi katika mazingira ya mkusanyiko kama vile kituo cha kurekebisha tabia (gereza), kituo cha utunzaji wa muda mrefu, au makazi watu wasio na makazi wanapaswa kufuata [miongozo hii](#) kutoka kwa CDC. Wahudumu wa afya wanapaswa kufuata [miongozo hii](#) kutoka kwa CDC.

**Kwa Maelezo Zaidi, Tembelea**

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/immuno.html>