

# Karantini ni nini?

1/11/2022

Karantini ni kwa watu ambao walitangamana kwa karibu na mtu aliye na COVID-19 lakini bado hawajatambuliwa kuwa na maambukizi au bado hawana dalili. Inakutenganisha na wengine, ili usiambukize mtu mwingine bila kujua. Huhitaji kujiweka karantini nyumbani baada ya kuwa hatarini mwa kuambukizwa ikiwa umepata chanjo zake zote zinazopendekezwa za COVID-19 au umekuwa na COVID-19 katika siku 90 zilizopita. Kuwa hatarini mwa kuambukizwa kunamaanisha kuwa ulikuwa karibu sana na mtu aliye na COVID-19 wakati mtu huyo alikuwa anaweza kuambukiza.



## Kutangamana kwa karibu na mtu aliyeambukizwa kunamaanisha:

- Ulikuwa karibu ndani ya futi 6 kutoka kwa mtu ambaye ana virusi kwa jumla ya dakika 15 au zaidi katika kipindi cha saa 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.



## Vaa barakoa ukiwa karibu na watu wengine.

Kila mtu aliye hatarini mwa kuambukizwa COVID-19 anapaswa kuvaa barakoa hadharani na akiwa karibu na watu wengine hadi siku 10 zipite tangu ulipokuwa hatarini mwa kuambukizwa. Epuka kwenda mahali ambapo ni vigumu kuvaa barakoa katika siku hizi 10, kama vile ukumbi wa mazoezi ya kimwili au mkahawa.

## Lazima ujiweke karantini nyumbani kwa siku 5 ikiwa:

- **Hujachanjwa.** Hii inamaanisha kuwa hujapata dozi zozote za chanjo ya COVID-19.
- **Hujapata chanjo zake zote zinazopendekezwa za COVID-19.** Hii inamaanisha kuwa bado hujapata dozi ya nyongeza na zaidi ya miezi 5 imepita tangu upate dozi ya 2 ya chanjo ya Pfizer au Moderna au zaidi ya miezi 2 kwa chanjo ya Johnson & Johnson. Inaweza pia kumaanisha kuwa umepata dozi 1 tu ya chanjo ya Pfizer au Moderna. Watoto wenye umri wa miaka 5-17 hawajapata chanjo zao zote za COVID-19 ikiwa wamepata dozi 1 tu ya chanjo ya Pfizer; dozi za nyongeza hazijajumuishwa katika miongozo ya karantini ya watoto hivi sasa.



## Ninaweza kumaliza lini karantini?

Unaweza kumaliza karantini yako nyumbani baada ya siku 5 kamili ikiwa huna dalili zozote. Unaweza kurudi kazini, shuleni na kufanya shughuli zingine mradi tu unavaa [barakoa inayokutosha vizuri](#) ukiwa karibu na watu wengine na hadharani kwa siku zingine 5 baada ya kumaliza karantini nyumbani. Hii husaidia kuwaweka watu wengine salama.

**Huenda baadhi ya watu wakahitaji kujiweka karantini au kujitenga kwa muda mrefu zaidi ya siku 5 kwa sababu mahali wanapoishi au kazini huwaweka wao na watu wengine katika hatari kubwa ya kuambukizwa COVID.** 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.



## Pimwa siku 5 baada ya kuwa hatarini mwa kuambukizwa au ukipata dalili za COVID-19.

Hii inaruhusu virusi kuongezeka vya kutosha ndani ya mwili wako kugunduliwa na vipimo. Kaa nyumbani mpaka hadi upate matokeo ya kipimo chako. Ukipatikana kuwa huna ugonjwa kwa wakati huu, unaweza kuacha kujiweka karantini nyumbani. Ikiwa huwezi kupimwa baada ya siku 5 za kujiweka karantini, au ukiamua kutopimwa, unahitaji kukaa nyumbani hadi siku 10 zipite tangu mara ya mwisho ulipotangamana kwa karibu na mtu aliye na COVID-19. Ukipatikana kwamba una ugonjwa, [jitenge](#) nyumbani.

Angalia [dalili](#) za COVID-19. Jitenge nyumbani na upimwe haraka ukiwa mgonjwa.

Tunajua kwamba kuna uwezekano wa watu kuambukizwa COVID-19 tena. Pia tunajua kwamba baadhi ya watu wanaweza kupatikana na ugonjwa wa COVID-19 ingawa wameshajitenga na hawawezi tena kuwaambukiza watu wengine. 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. Hata hivyo, ikiwa una dalili mpya au mbaya zaidi au **zaidi ya siku 90 zimepita** (takriban miezi 3) tangu upatikane kwamba una ugonjwa, unapaswa kupimwa tena.



Tunajua pia kwamba kuna uwezekano watu waliochanjwa wanaweza kupata COVID-19 (inayoitwa kisa cha maambukizi baada ya chanjo), kwa hivyo ili kuwa salama sana, tunapendekeza upimwe COVID-19 siku 5-7 baada ya kuwa hatarini mwa kuambukizwa, hata kama umechanjwa.

## Kaa nyumbani na mbali na watu wengine kadri iwezekanavyo.

- Hupaswi kwenda kazini, shuleni, kufanya shughuli za ziada, kuhudhuria ibada za kidini, mikusanyiko ya familia au shughuli zingine unapojiweka karantini nyumbani. Kaa nyumbani isipokuwa kama unafuata matibabu.
- Angalia dalili za COVID-19 kila siku kwa siku 10 baada ya kuwa hatarini mwa kuambukizwa, ikiwa ni pamoja na kupima halijoto yako ikiwezekana. Pimwa haraka ikiwa una dalili za COVID-19.
- Punguza idadi ya wageni nyumbani kwako.
- 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.
- Jaribu kukaa angalau futi 6 au mita 2 (kama urefu wa mikono 2) mbali na watu wengine.