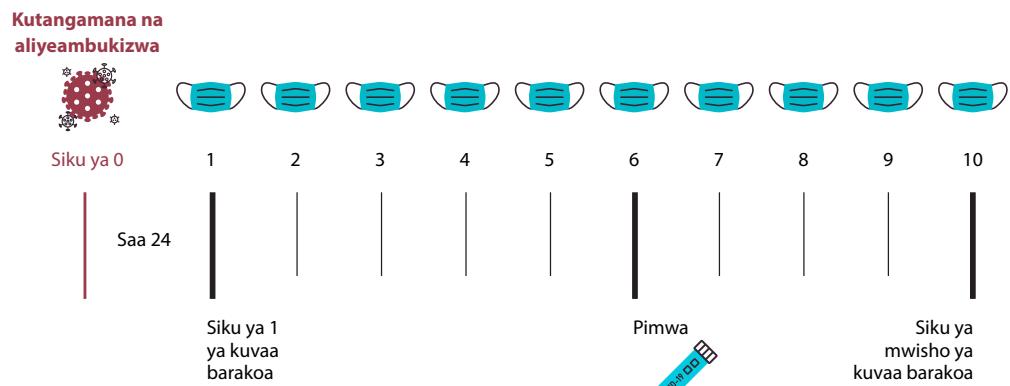


Iwapo upo katika hatari ya kuambukizwa COVID-19

Swahili 09/2022

Inaweza kuwa vigumu sana kukaa nyumbani na kukosa kwenda kazi au shule baada ya kuwa karibu na mtu aliye na COVID-19. Inaweza pia kuwa vigumu sana kukaa mbali na watu amba wana COVID-19 na wanaishi nyumbani kwako. Ndiyo maana CDC imebadili mapendekezo yake ya karantini na haipendekezi tena watu wabaki nyumbani baada ya kuwa katika hatari ya kuambukizwa COVID-19. Hata hivyo, bado unahitaji kuchukua tahadhari ili kuwalinda watu wengine:

- Vaa [barakoa inayokutosha vizuri](#) kwa siku 10 baada ya kuwa karibu na aliyeambukizwa unapokuwa karibu na watu wengine au hadharani.
- Pimwa baada ya siku 5 kamili baada ya kuwa katika hatari ya kuambukizwa COVID-19.
- Chunguza dalili za COVID-19. Ukiugua, baki nyumbani, fuata miongozo ya kujitenga na upimwe.



Picha ni kwa hisani ya Idara ya Afya ya Kaunti ya Salt Lake

Subiri siku 5 baada ya kuwa katika hatari ya kuambukizwa ili upimwe. Hii inaruhusu virusi kuongezeka vya kutosha ndani ya mwili wako kugunduliwa na vipimo. Huenda ukahitaji kupimwa zaidi ya mara moja, kulingana na aina ya kipimo ulichofanya na ikiwa ulikuwa na dalili wakati wa kipimo chako. Fuata miongozo ya [kujitenga](#) ukipatikana kuwa una ugonjwa baada ya kutangamana na aliyeambukizwa.



Usipimwe baada ya kuwa katika hatari ya kuambukizwa ikiwa **siku 90 hazijapita** (takriban miezi 3) tangu ulipopatikana kwamba una COVID-19 kwa mara ya kwanza, mradi huna dalili zozote mpya au mbaya zaidi. Hata hivyo, ikiwa una dalili zozote mpya au **zaidi ya siku 90 zimepita** (takriban miezi 3) tangu upatikane kwamba una ugonjwa, unapaswa kupimwa tena.

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



ज्वरो आउने
(100.4°F वा 38°C वा सोमन्दा बढी ज्वरो आउने वा ज्वरो आएको महसुस हुने)



खोकी लाग्ने



सास फेर्न गाहो हुने



गन्ध वा स्वाद थाहा पाउने क्षमतामा कमी आउने



घाँटी दुख्ने



मांसपेशी दुख्ने