

Iwapo upo katika hatari ya kuambukizwa COVID-19.

Unapaswa kukaa karantini ikiwa ulikuwa katika hatari ya kuambukizwa COVID-19. Hii inamaanisha ulikuwa karibu sana na mtu aliye na COVID-19 wakati mtu huyo alikuwa na uwezo wa kuambukiza.

Kipindi cha karantini, kaa nyumbani na mbali na watu wengine kadri iwezekanavyo. Usiende kazini, shuleni, shughuli za ziada, ibada za kidini, mikusanyiko ya familia au shughuli zingine.

Unaweza kumaliza kukaa karantini:



Siku 10 baada ya kuwa katika hatari ikiwa hutopimwa. Ikiwa huna dalili za COVID-19, unaweza kumaliza kukaa karantini siku 10 baada ya mara ya mwisho ulipokuwa karibu na mtu aliyetambuliwa kuwa ana COVID-19.



Siku 7 baada ya kuwepo kwako hatarini ikiwa matokeo ya kipimo yanaonyesha huna virusi. Unaweza kupimwa siku ya 7 ya karantini yako. Unaweza kumaliza kukaa karantini ikiwa kipimo chako kinaonyesha huna virusi na huna dalili zozote za COVID-19. Lazima usubiri angalau siku 7 baada ya kuwa katika hatari ya kuambukizwa ili kupimwa. Hii inaruhusu virusi kuongezeka vya kutosha ndani ya mwili wako ili kugunduliwa na vipimo. Kipimo kinaweza kuwa cha PCR au kipimo cha haraka cha antijeni. Lazima uendelee kukaa karantini hadi utakapopata matokeo ya kipimo chako.

Mapendekezo haya HAYATUMIKI kwa watu ambao wamepata chanjo kamili au wanaoishi na mtu aliye na COVID-19.

- Ikiwa umepata chanjo kamili, huhitaji kukaa karantini baada ya kutangamana na mtu mwenye COVID-19. Tafuta mtoa huduma ya chanjo aliye karibu nawe kwenye coronavirus.utah.gov/vaccine.
- Lazima ukae karantini kwa siku 10 ikiwa unaishi na mtu ambaye ametambuliwa kuwa ana COVID-19, hata kama huna dalili au kipimo chako kinaonyesha huna virusi.

Chunguza dalili hadi zipite siku 14 baada ya kuwa katika hatari ya kuambukizwa. Jitenge na upimwe COVID-19 mara moja ikiwa unaugua au una dalili za COVID-19 wakati ukiwa kwenye karantini.

Dalili za COVID-19

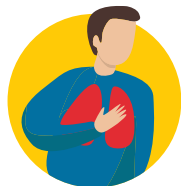


Homa

(nyuzijoto 100.4°F au 38°C au zaidi au kuhisi homa)



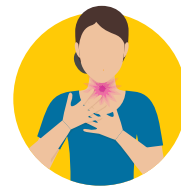
Kikohozi



Upungufu wa pumzi



Kupungua kwa hisia za harufu au ladha



Mwasho kooni



Kuchonyota na maumivu ya misuli

Dalili zingine za kawaida za COVID-19 zinaweza kupatikana katika www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html.