

Kutengwa ni nini?

1/11/2022



Kutengwa ni kwa watu ambao wanapatikana na COVID-19 au wana dalili. Unaweza kuambukiza na unaweza kuenea virusi kwa wengine kuanzia siku 2 kabla ya kuanza kuwa na dalili hadi kipindi chako cha kujitenga kimalizike. Ikiwa hujawahi kuwa na dalili, unaweza kuambukiza kuanzia siku 2 kabla ya siku uliyopimwa COVID-19. Mtu yeyote aliyetangamana nawe kwa karibu wakati huu, basi amekuwa hatarini mwa kupata virusi na anapaswa kufuata miongozo ya karantini.

Kujitenga kunamaanisha:

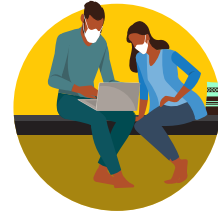
Hata nyumbani kwako, unapaswa kukaa mbali na watu wengine kabisa mpaka muda wa kujitenga uishe.



Kaa nyumbani kwako isipokuwa kama unafuata huduma ya matibabu.



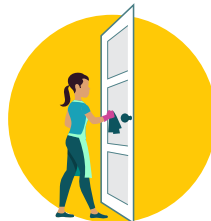
Tumia msala na bafu tofauti na watu wengine nyumbani kwako ikiwa unaweza.



Vaa barakoa ikiwa lazima uwe karibu na watu wengine.



Kukaa katika chumba tofauti na wengine nyumbani kwako.



Safisha sehemu zinazoguswa mara nyingi (simu, fundo za milango, swichi, vishikio vya choo, vishikio vya sinki, sehemu ya juu ya kaunta, na kitu chochote cha chuma).



Epuka kushiriki vifaa sawa vya kibinafsi na watu wengine.

Ninaweza kuacha 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 zimepungua kwa saa 24, na
- Angalau siku 5 zimepita kutoka siku uliyopimwa.
- Ikiwa hukuwa na dalili, kaa nyumbani kwa siku 5 kutoka siku uliyopimwa. Ukiugua au ukiwa na dalili, unanza tena kujitenga nyumbani kwa siku 5. Jifunze mengi zaidi [hapa](#).

Vaa [barakoa inayokutosha vizuri](#) ukiwa karibu na watu wengine na ukiwa hadharani kwa siku 5 baada ya kumaliza muda wa kujitenga nyumbani.

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 ambaye hajachanjwa, au ambaye [hajapata chanjo zake zote zinazopendekezwa](#) za COVID-19, au ikiwa zaidi ya siku 90 zimepita tangu mtu anayeishi nawe awe na COVID-19 anahitaji kujiweka karantini nyumbani kwa angalau siku 5. Kila wakati wanapokaribiana na wewe wakati una uwezo wa kuambukiza, karantini yao ya siku 5 huanza. Hawapaswi kumaliza karantini kabla ya siku 5, hata kama wanapatikana kwamba hawana 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 wafanyakazi 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 kushindwa kupumua



Uchungu au shinikizo kwenye kifua chako ambao hauishi



Kuchanganyikiwa au unashindwa kuamka kwa urahisi



Ikiwa midomo yako au uso inakaa samawati

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