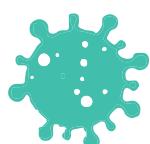


Utakachofanya ukiwa katika karantini au unapojitenga kwa sababu ya COVID-19



CORONAVIRUS
UTAH.GOV



UTAH ASSOCIATION of
LOCAL HEALTH DEPARTMENTS



UTAH DEPARTMENT OF
HEALTH

Ilisashisha 2/4/2022

Chanjo za COVID-19

Chanjo zote za COVID-19 zinazoidhinishwa au kuruhusiwa na FDA na CDC ni salama na zina ufanisi katika kukukinga dhidi ya virusi. Zinakukinga usiugue, usihitaji kulazwa hospitalini na usifariki kutohaka na COVID-19. Bado unaweza kupata COVID-19 baada ya kuchanjwa lakini watu waliochanjwa wana uwezekano mdogo wa kuugua sana au kulazwa hospitalini kuliko watu ambaa waliamua wasichanjwe.

Miongozo ya karantini inategemea ikiwa umepokea chanjo zako zote zinazopendekezwa za COVID-19.

Umepata [chanjo zako zote zinazopendekezwa za COVID-19](#) ikiwa umepata:

- Dozi ya nyongeza ya chanjo yoyote ya COVID-19, au
- Dozi ya 2 ya chanjo ya Pfizer au Moderna ya COVID-19 katika miezi 5 iliyopita, au
- Chanjo ya Johnson & Johnson ya COVID-19 katika miezi 2 iliyopita.
- Watoto walio na umri wa chini ya miaka 18 wanachukuliwa kwamba wamepokea chanjo zote zinazopendekezwa ikiwa wamepata dozi 2 za chanjo ya COVID-19 ya Pfizer. Dozi ya nyongeza haijajumuishwa katika ufanuzi wa chanjo zote zinazopendekezwa kwa watoto.



CDC pia hutumia neno chanjo kamili. Kuchanjwa kamili kunamaanisha wiki 2 au zaidi zimepita tangu ulipopata dozi yako ya mwisho ya mfululizo wa msingi wa chanjo ya COVID-19. Kwa Pfizer au Moderna, mfululizo wa kimsingi ni dozi 2 za chanjo sawa. Kwa Johnson & Johnson, mfululizo wa kimsingi ni dozi moja ya chanjo.

Unaweza kupata chanjo mara tu unapoacha kujitenga au karantini na huna dalili zozote za COVID-19.

Je, ninapaswa kupimwa COVID-19 lini ?

Kaa nyumbani na upimwe ikiwa una dalili za COVID-19, hata kama ni kidogo. Tunajua kuna uwezekano kwamba watu wanaweza kuambukizwa tena na kwamba watu waliopewa chanjo wanaweza kupata COVID-19.

Mtu ye yote ambaye amekuwa hatarini mwa kuambukizwa COVID-19 anapaswa kupimwa.

Baadhi ya watu wanaweza kupatikana na ugonjwa baada ya kuwa na COVID-19 ingawa wamemaliza kujitenga na hawawezi tena kuambukiza watu wengine. Tunapendekeza kwamba usipimwe baada ya kuwa hatarini mwa kuambukizwa ikiwa **siku 90 hazijapita** (takriban miezi 3) tangu ulipopatikana kwamba una COVID-19 kwa mara ya kwanza, mradhi huna dalili zozote mpya. Hata hivyo, ikiwa una dalili zozote mpya au **zaidi ya siku 90 zimepita** (takriban miezi 3) tangu upatikane kwamba una ugonjwa, unapaswa kupimwa tena. Tunajua pia kwamba kuna uwezekano kwamba watu waliochanjwa wanaweza kupata COVID-19, kwa hivyo ili uwe salama sana, tunapendekeza upimwe COVID-19 siku 5 baada ya kuwa hatarini mwa kuambukizwa, hata kama umechanjwa.



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. Chanjo haziathiri usahihi wa vipimo vya COVID-19. Huenda ukahitaji kupimwa zaidi ya mara moja, kulingana na aina ya kipimo ulichofanya, kulingana na wakati ulipopimwa, na ikiwa ulikuwa na dalili wakati wa kipimo chako. Baada ya kupimwa, nenda nyumbani haraka. Kaa nyumbani mpaka utakapopata matokeo ya kipimo chako.

Baadhi ya vipimo vya COVID-19 ni sahihi zaidi kuliko vingine. Vipimo vya haraka vya antijeni huwa bora ikiwa mtu ana dalili za COVID-19. Vipimo vingi vya nyumbani ni vipimo vya haraka vya antijeni. Vipimo hivi hutambua viwango vya juu tu vya virusi na sio fanisi sana kama vipimo vya PCR. **Pata kipimo cha PCR ikiwa matokeo yako ya kipimo cha antijeni ni hasi na una dalili.** Unaweza kuwa na matokeo hasi ya uwongo ya kipimo. Ikiwa huwezi kupata kipimo cha PCR au unaamua kutumia kipimo cha antijeni cha haraka au kipimo cha nyumbani tena, subiri saa 24-36 kabla ya kupima tena.

Je, ninahitaji kukaa karantini?

Karantini ni kwa watu ambao walitangamana kwa karibu na mtu aliye na COVID-19 lakini hawaugui au bado hawajatambuliwa kuwa na maambukizi. Inakutenganisha na wengine, ili usiambukize mtu mwininge bila kujuu. Hii ni tofauti na kutengwa, ambayo mtu anahitaji kufanya akipatikana kuwa ana ugonjwa au ana dalili za COVID-19. Unapaswa kujiweka karantini na kuchukua tahaadhari za usalama ikiwa ulikuwa hatarini mwa kuambukizwa COVID-19. Hii inamaanisha ulikuwa karibu sana na mtu aliye na COVID-19 wakati mtu huyo alikuwa na uwezo wa 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 aliye na COVID-19.
- Mtu aliye na COVID-19 alipiga chafya, akakoho, au kwa njia fulani alitupa matone ya kupumua kwako.



Huhitaji kujiweka karantini ikiwa:

- Ulipatikana kwamba una COVID-19 katika siku 90 zilizopita (takriban miezi 3).
- Umepata chanjo zako zote zinazopendekezwa za COVID-19.

Kupata chanjo zako zote zinazopendekezwa za COVID-19 kunamaanisha kuwa umepata:

- Dozi ya nyongeza ya chanjo yoyote ya COVID-19, au
- Dozi ya 2 ya chanjo ya Pfizer au Moderna ya COVID-19 katika miezi 5 iliyopita, au
- Chanjo ya Johnson & Johnson ya COVID-19 katika miezi 2 iliyopita.
- Watoto walio na umri wa chini ya miaka 18 wanachukuliwa kwamba wamepokea chanjo zote zinazopendekezwa ikiwa wamepata dozi 2 za chanjo ya COVID-19 ya Pfizer. Dozi ya nyongeza haijajumuishwa katika ufanuzi wa chanjo zote zinazopendekezwa kwa watoto.

Vaa [barakoa inayokutosha vizuri](#) ukiwa na watu wengine na ukiwa hadharani kwa siku 10 baada ya kutangamana na aliyeambukizwa. Kuva barakoa ukiwa karibu na watu wengine ni muhimu, hata kama hujiweki karantini nyumbani. Hii husaidia kuwaweka watu wengine salama. Ikiwa huwezi kuva barakoa ukiwa karibu na watu wengine kwa siku 10 baada ya kuwa hatarini mwa kuambukizwa, unahitaji kujiweka karantini nyumbani. [Barakoa bora](#) kama KN95 inaweza kutoa ulinzi zaidi kwa watu wengine ambao watakuwa karibu na wewe.



Unahitaji kujiweka karantini nyumbani kwa siku 5 ikiwa:

- Hujachanwa. Hii inamaanisha kuwa hujapata dozi zozote za chanjo ya COVID-19.
- Hujapata chanjo zako zote zinazopendekezwa za COVID-19.
- Zaidi ya siku 90 zimepita tangu upatikane kuwa una COVID-19 na hujapata chanjo zako zote zinazopendekezwa.

Iwapo huwezi kuvala [barakoa inayotoshea vizuri](#) ukiwa karibu na wengine na hadharani baada ya kuwa hatarini mwa kuambukizwa au baada ya kumaliza karantini ya siku 5 nyumbani, CDC inapendekeza ukae nyumbani kwa siku 10 badala ya 5.

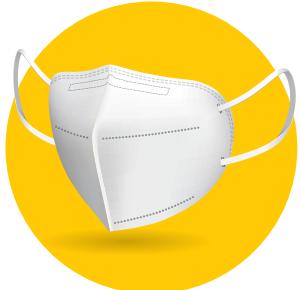


Pia tunapendekeza upimwe siku 5 baada ya mara ya mwisho ulipotangamana kwa karibu na mtu aliye na COVID-19 ili uhakikishe kuwa huwezi kueneza virusi kwa watu wengine, hata kama hutajiweka karantini nyumbani. Ukipatikana kuwa una ugonjwa au ukiwa na dalili, jitenge nyumbani haraka. Ikiwa siku 90 hazijapita (takriban miezi 3) tangu ulipopatikana kwamba una COVID-19 kwa mara ya kwanza na huna dalili zozote mpya, huitaji kupimwa tena katika kipindi hiki cha siku 90.

Angalia dalili za COVID-19 na upimwe ukiwa mgonjwa.

Chukua tahadhari hizi za usalama baada ya kuwa hatarini mwa kuambukizwa:

- Punguza idadi ya wanaokutembelea nyumbani kwako ukiwa katika karantini.
- Vaa barakoa ukiwa karibu na watu wengine. Ni muhimu kuvala barakoa hadharani na karibu na watu wengine hadi siku 10 zipite tangu ulipokuwa hatarini mwa kuambukizwa COVID-19. Epuka kwenda mahali ambapo ni vigumu kuvala barakoa katika siku hizi 10, kama vile ukumbi wa mazoezi ya kimwili au mkahawa.
- 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 katika kipindi cha kujiweka karantini.
- Pimwa angalau siku 5 baada ya mara ya mwisho ulipotangamana kwa karibu na mtu aliye na COVID-19. Ukipatikana kwamba huna ugonjwa, unaweza kuondoka nyumbani kwako mradi tu unavaa barakoa ukiwa karibu na watu wengine. Ukipatikana kwamba una ugonjwa, jitenge nyumbani.
- Kaa mbali na watu walio na mfumo dhaifu wa kinga au walio katika hatari kubwa ya kuugua sana kutokana na COVID-19. Hupaswi kutembelea kituo cha utunzaji wa muda mrefu, makao ya kuwatunza wazee, au mazingira mengine ya hatari hadi angalau siku 10 ziwe zimepita tangu ulipokuwa hatarini mwa kuambukizwa COVID-19.
- 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.



Ninaweza kumaliza lini karantini?

Tarehe ulipokuwa hatarini mwa kuambukizwa ni siku ya mwisho ulipotangamana na mtu aliye kuwa ameambukizwa COVID-19. Siku hii inajulikana kama siku ya 0 ya karantini yako. Hii inamaanisha kuwa utanza kujiweka karantini katika siku ya 0 (inayoitwa tarehe ulipokuwa hatarini mwa kuambukizwa au siku ya mwisho ulipotangamana na kwa karibu na mtu aliye na COVID-19) na umalize katika siku 5 kamili baadaye (siku 1-5).

Kumbuka, ikiwa unaishi na mtu aliye na COVID-19 na unahitaji kujiweka karantini nyumbani, karantini yako ya siku 5 huanza BAADA ya mtu aliye na COVID-19 amemaliza siku za kujitenga. Hii inamaanisha kuwa unaweza kujiweka karantini kwa muda mrefu zaidi ya siku 5 ikiwa hamuwezi kukaa mbali.



JUMAPILI	JUMATITU	JUMANNE	JUMATANO	ALHAMISI	IJUMAA	JUMAMOSI
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	KARANTINI YA SIKU 5			

Siku ya 1
ya karantini
yako

Mapema zaidi
unapoweza
kupimwa

Siku ya mwisho ya
karantini yako
nyumbani
(siku ya 5)

Vaa barakoa ukiwa karibu na watu wengine

Je, ninahitaji kujiweka karantini nyumbani ikiwa ninaishi na mtu aliye na COVID-19?

Watu wanaoishi na mtu aliye na COVID-19 huitwa watu waliotangamana na aliyeambukizwa nyumbani. Watu wanaoishi pamoja wako katika hatari kubwa zaidi ya kuambukizwa virusi hivyo.

Utahitaji kujiweka karantini nyumbani kwa angalau siku 5 ikiwa unaishi na mtu aliye na COVID-19 na hujachanjwa, au hujapata chanjo zako zote zinazopendekewa za COVID-19, au zaidi ya siku 90 zimepita tangu uwe na COVID-19. Inaweza kuwa vigumu sana kukaa mbali na watu walio na COVID-19 wanaoishi nyumbani kwako. Hii inamaanisha huenda ukahitaji kujiweka karantini kwa muda mrefu zaidi ya siku 5 ikiwa huwezi kukaa mbali na mtu aliye na COVID-19. Kila unapotangamana na mtu aliye patikana kuwa ana COVID-19 ikiwa bado anajitenga, karantini yako huanza upya.

Jilinde wewe na watu wengine walio nyumbani kwa kuvala barakoa ukiwa karibu na mtu aliye na COVID-19. Pimwa haraka ikiwa unaugua au una dalili, hata kama ni ndogo.

Je, ninahitaji kujitenga nyumbani nikipatikana kwamba nina COVID-19 baada ya kuchanjwa?

Ndiyo. Kaa nyumbani kwa angalau siku 5 ukipatikana kwamba una ugonjwa au ikiwa una dalili za COVID-19, hata kama umechanjwa. Chanjo haziathiri usahihi wa vipimo vya COVID-19. Hii inamaanisha kwamba ikipatikina umeambukizwa baada ya kuchanjwa, una COVID-19. Hali hii ni nadra lakini inaweza kutokea.



Je, idara ya afya itanipigia simu ikiwa nitapatikana na maambukizi na nilitangamana kwa karibu na mtu aliye na COVID-19?

Mahali pa kupima au mtoe huduma ya afya aliyekupima atakupa matokeo ya kipimo chako. Unaweza kupewa matokeo ya kipimo ana kwa ana, kwa njia ya simu, au kwa barua pepe. Ukipatikana kwamba una ugonjwa, idara ya afya itajaribu kuwasiliana nawe ili kufanya uchunguzi wa kisa. Mhudumu wa afya ya umma anaweza kukupigia simu au kukutumia ujumbe mfupi au barua pepe. Uchunguzi wa kisa ni wakati mhudumu wa afya ya umma anapokuhoji kuhusu uwezekano wa kuambukiza wengine COVID-19. Mhudumu wa afya ya umma atakuuliza kuhusu mahali umetembelea wakati ulikuwa na uwezekano wa kuambukiza, wakati dalili zilipoanza, na ni nani mwингine anayeweza kuwa alitangamana nawe. Atakuuliza pia ikiwa unahitaji usaidizi wa kutafuta rasilimali zingine kama vile chakula au makazi wakati wa kujitenga.



Ufutiliaji wa waliotangamana kwa karibu na aliyeambukizwa hufanyika baada ya uchunguzi wa kisa kukamilika. Ufutiliaji wa waliotangamana kwa karibu na aliyeambukizwa ni jinsi afya ya umma hutambua ni nani mwингine ambaye anaweza kuwa ameambukizwa virusi au ugonjwa na kisha kuwasiliana na watu hawa kuwajulisha ni muda gani wanapaswa kukaa karantini. Ufutiliaji wa waliotangamana kwa karibu na aliyeambukizwa pia hutoa usaidizi kwa watu waliotangamana kwa karibu na wanaoweza kuhitaji huduma zingine ili wawze kukaa karantini.

Baadhi ya idara za afya haziwezi kufanya uchunguzi wa kisa au kufutilia watu waliotangamana na wagonjwa kwa sasa. Hata hivyo, unaweza kupata [ujumbe mfupi](#) kutoka kwa idara ya afya au [taarifa ya kuwa hatarini mwa kuambukizwa](#) ukiwashaa teknolojia hii kwenye simu yako.

Je, kuna mfanyakazi kutoka idara ya afya atawasiliana nami kujua jinsi najiskia?

Chunguza dalili za COVID-19 kwa siku 10 baada ya kutangamana kwa karibu na aliyeambukizwa. Pimwa ikiwa unaugua au una dalili, hata kama ni nyepesi. Unaweza kupata mahali pa kupimwa kwenye: <https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations>.

Mfanyakazi wa afya ya umma anaweza kuwasiliana nawe wakati wa kipindi chako cha karantini ili kukufuatilia na kukuuliza kuhusu hali yako. Unaweza kupigiwa simu au kutumiwa ujumbe mfupi kutoka idara ya afya ikiwa una dalili zozote au unahitaji usaidizi wa kupata raslimali.



Mbona ninahitaji kuandika kiwango changu cha halijoto na dalili kila siku?

Watu wengi wanaonyesha dalili siku ya 10 baada ya kutangamana kwa karibu na aliyeambukizwa lakini inaweza kuchukua hadi siku 14 kwa dalili kuonekana. Watu wengine wana dalili hafifu tu na hawawezi kutambua ni COVID-19. Ndiyo sababu ni muhimu kupima halijoto yako na kuandika jinsi unavyohisi kila siku. Pimwa ikiwa unahisi kwamba wewe ni mgonjwa au ukiwa na dalili zozote za COVID-19.

Dalili za COVID-19 ni pamoja na: homa au kibaridi, kikohozi, upungufu wa pumzi au matatizo kupumua, mwasho wa koo, maumivu ya misuli, uchovu, maumivu ya kichwa, pua lililoziba au kutoa kamasi, kuhisi kuumwa tumboni au kutapika, kuharisha, au upotezaji mpya kwa hisia zako za ladha au harufu.



Nitachunguza vipi dalili zangu?

Tumia hatua zifuatazo kuangalia dalili zako na kuandika habari yako. Unahitaji kufanya hatua hizi mara 2 kila siku kwa siku 10 kutoka siku uliyokuwa karibu na mtu aliye na COVID-19.



Hatua ya 1

Pima kiwango chako cha joto mara 2 kwa siku. Fanya hivi kila siku kwa siku 10.

- Tumia kipimajoto kupima kiwango cha joto.
- Ikiwa huna kipimajoto, andika ikiwa una fikiri una joto la homa (ngozi yako huenda ikawa moto au nyekundu, huenda ukahisi baridi au ukatoa jasho).
- Pima kiwango chako cha halijoto mara moja asubuhi (AM) na mara moja usiku (PM). Ikiwa utasahau kupima kiwango cha halijoto, pima mara tu utakapokumbuka.



Mambo muhimu ya kujuu kuhusu kupima kiwango cha joto:



Subiri kwa dakika 30 baada ya kula, kunywa, au kufanya mazoezi ili kupima joto.

Subiri



baada ya
kula, kunywa
au kufanya
mazoezi



Pima joto kabla ya kumeza dawa yoyote. Dawa zingine zinapunguza kiwango cha joto inayofanya vigumu kujuu ikiwa una joto la homa Subiri saa 6 ili kupima joto baada ya kumeza dawa kama:

- Acetaminophen, inayoitwa pia paracetamol (Tylenol)
- Ibuprofen
- Aspirini

Subiri



baada ya
kumeza
dawa



Ni bora kutumia kipimajoto cha masikio kwa watoto wachanga, na watoto walio chini ya miaka 4. Ukipimia mtoto wako joto kwenye kwapa na kiwango cha joto ni $99.4^{\circ}\text{F}/37.4^{\circ}\text{C}$ au zaidi, mtoto wako ana joto la homa. Ni muhimu kumwambia daktari au idara ya afya iliyo karibu na wewe ikiwa utampima mtoto wako joto kwenye kwapa.



Tumia kipimajoto cha
masikio kwa watoto
wenye umri chini
ya miaka 4.



Watu wazima

Halijoto
 $100.4^{\circ}\text{F}/38^{\circ}\text{C}$
au zaidi

Watoto

Halijoto
 $99.4^{\circ}\text{F}/37.4^{\circ}\text{C}$
au zaidi

Hatua ya 2

Andika kiwango chako cha joto na dalili kwenye fomu iliyo mwishoni mwa kitabu hiki. Fanya hivi kila siku kwa siku 10.

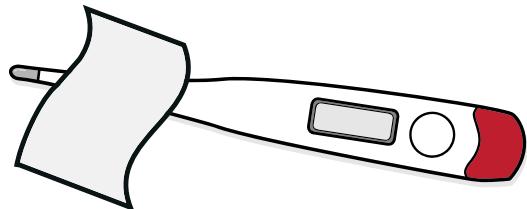
• "Tarehe ya mwisho kuwa katika hali ambayo huenda ukapata virusi" kwenye fomu ndio siku ulipata COVID-19. Tunaita hii "siku ya 0". Ni mara ya mwisho ulikuwa karibu na mtu aliye na COVID-19 wakati alikuwa na uwezo wa kuambukiza. Mtu anachukuliwa kuwa na uwezo wa kuambukiza siku 2 kabla ya kuwa na dalili. Ikiwa mtu huyo hakuwa na dalili, anaweza kuambukiza kuanzia siku 2 kabla ya kupimwa COVID-19. Tarehe ambayo unaweza kuacha kuchunguza kiwango chako cha joto na dalili ni siku 10 baada ya tarehe ya mwisho ulipokuwa hatarini mwa kuambukizwa ugonjwa, hata kama hujiweki karantini nyumbani. Ikiwa huju tarehe hizi ni zipi, piga simu kwa idara ya afya, shule, au sehemu ya kazi kulingana na mahali ulipokuwa wakati ilitangamana kwa karibu na aliyeambukizwa. Jaza tarehe zote kwa siku 10. Usiache nafasi bila kujaza.

- Andika kiwango chako cha joto kwenye fomu katika mwisho wa kitabu hiki. Unapaswa kupima kiwango chako cha joto mara 2 kila siku. Pima kiwango chako cha joto mara moja asubuhi (AM) na mara moja usiku (PM).
- Ikiwa una yoyote kati ya dalili zilizoorodheshwa kwenye fomu, tia alama "Y" ndio au "N" ya la.



Hatua ya 3

Safisha kipimajoto kila wakati kinapotumiwa.



Hatua ya 4

Ikiwa unahisi kwamba wewe ni mgonjwa au una dalili za COVID-19

- Kaa nyumbani hadi ujisikie vizuri.
- Pimwa ugonjwa wa COVID-19.
- 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 uwajulisse wafanyakazi wa huduma ya afya kuwa una COVID-19.



Ni salama kwenda hospitalini au ofisi ya daktari kipindi hiki cha janga

Ikiwa una ishara zozote za onyo la dharura*, pata msaada wa matibabu mara moja:



Matatizo ya kupumua au kuishiwa na pumzi



Uchungu au shinikizo kwenye kifua chako ambao hauishi



Kuchanganyikiwa au unashindwa kuamka kwa urahisi.



Ikiwa midomo au uso wako unakaa samawati

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



Je, ninahitaji kukaa nyumbani kwa muda gani baada ya kupatikana kwamba nina ugonjwa wa COVID-19?

Kujitenga kwa siku 10 bado muda salama zaidi wa kukaa nyumbani baada ya kupatikana kwamba una ugonjwa. Hata hivyo, data mpya kutoka kwa CDC inaonyesha kuwa kujitenga kwa muda mfupi na kuiweka karantini kunaweza kutumika sasa. Kaa nyumbani hadi:

- Huna joto la homa kwa saa 24 bila kutumia dawa kupunguza joto la homa, na
- Dalili zako za zimepungua kwa saa 24, na
- Angalau **siku 5 zimepita kutoka siku uliyopimwa**. Siku unapopatikana kuwa una ugonjwa inaitwa siku ya 0. Kaa nyumbani hadi siku 5 kamili zipite baada ya kupatikana kuwa una ugonjwa (siku 1-5). Lazima ukae nyumbani kwa angalau siku 5.

Huenda ukahitaji kukaa nyumbani kwa zaidi ya siku 5 ikiwa dalili zako hazijapungua. Baadhi ya dalili, kama vile kupoteza ladha au harufu, zinaweza kudumu kwa wiki au miezi kadhaa ingawa huna maambukizi tena na huhitaji kukaa nyumbani tena.

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

Huenda ukastahiki kwa matibabu ya kingamwili za monokloni au tembe za kinzavirusi ikiwa umepatikana kuwa una COVID-19. Jifunze mengi zaidi kwenye <https://coronavirus.utah.gov/treatments> au uzungumze na daktari wako.

Huhitaji kupimwa tena ili uache kujitenga.

Ikiwa ungependa kupimwa kabla ya kurudi kufanya shughuli za kawaida (kama vile kwenda kazini au shulen), [CDC inapendekeza](#) upate kipimo cha haraka cha antijeni (au utumie kipimo cha nyumbani) badala ya kipimo cha PCR. Subiri siku 5 na hadi ukose homa kwa saa 24 na dalili zako zingine zipungue kabla ya kupimwa. Ikiwa matokeo ya kipimo chako cha haraka cha antijeni ni chanya baada ya siku 5 za kujitenga, ni vyema ukae nyumbani kwa siku zingine 5 (jumla ya siku 10 baada ya mara ya kwanza ulipopimwa). Hata hivyo, unaweza kupimwa tena kwa kipimo kingine cha haraka cha antijeni saa 24 baadaye na ikiwa ni matokeo ni hasi, unaweza kuacha kujitenga nyumbani. Ikiwa matokeo ya kipimo chako ni hasi, unaweza kuacha kujitenga, lakini unahitaji kuva [barakoa inayokutoshavizuri](#) ukiwa karibu na watu wengine nyumbani na hadharani kwa siku zingine 5.

Je, nichukue tahadhari gani za usalama baada ya kupatikana kuwa nina ugonjwa ili watu wengine wasiwe hararini mwa kuambukizwa?

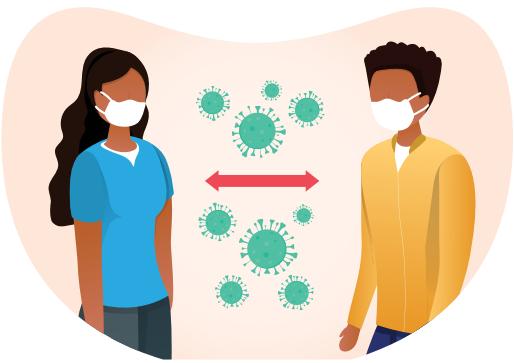
Kaa nyumbani isipokuwa unapotafuta matibabu. Hupaswi kwenda kazini, shulen, kufanya shughuli za ziada, kuhudhuria ibada za kidini, mikusanyiko ya familia au shughuli zingine.

- Jaribu kukaa katika chumba tofauti nyumbani mbali na watu wengine. Ni muhimu kukaa mbali na watu walio katika hatari kubwa ya ugonjwa mbaya ikiwa unaweza kuwaambukiza watu wengine. Jaribu kutumia msala na bafu tofauti na watu wengine unaoishi nao. Ikiwa huwezi kukaa katika chumba tofauti au kutumia msala na bafu tofauti, vaa barakoa ikiwa unahitaji kuwa karibu na watu wengine.
- Usishiriki vifaa vya kibinasi na watu wengine kama vile vikombe, sahani au taulo.
- Safisha sehemu zinazoshikwa mara nydingi (simu, fundo za milango, swichi, vishikio vya choo, vishikio vya sinki, sehemu ya juu ya kaunta, na kitu chochote cha chuma)
- Fungua madirisha yawe wazi iwezekanavyo ili kuwe na mtiririko wa hewa na uingizaji hewa.



Je, nani anahitaji kujiweka karantini baada ya kuwa karibu nami?

Unaweza kuambukiza na unaweza kueneza 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 ye yeyote aliyetangamana nawe wakati huu anapaswa kuchukua tahadhari na huenda akahitaji kujiweka karantini nyumbani. Jifunze mengi zaidi kwenye ukurasa wa 2.



Ni nani ninayepaswa kumpigia simu nikiwa na maswali?

Ikiwa una maswali, piga simu kwa idara ya afya iliyo karibu na wewe, Idara ya Afya ya Utah, au mtoa huduma ya afya. Unaweza pia kupiga Simu ya dharura ya Virusi vya Korona katika 1-800-456-7707.

Idara ya Afya ya Utah	(385) 286-0296
Idara ya Afya ya Bear River	(435) 792-6500
(Kaunti ya Box Elder, Cache, na Rich)	
Idara ya Afya ya Umma ya Central Utah	
(Kaunti ya Juab, Millard, Piute, Sanpete, Sevier, na Wayne)	(435) 896-5451
Idara ya Afya ya Kaunti ya Davis	(801) 525-5200
Idara ya Afya ya Kaunti ya Salt Lake	(385) 468-4100
Idara ya Afya ya Umma ya San Juan	(435) 359-0038
Idara ya Afya ya Southeast Utah	(435) 637-3671
(Kaunti ya Carbon, Emery, na Grand)	
Idara ya Afya ya Umma ya Southwest Utah	(435) 673-3528
(Kaunti ya Beaver, Garfield, Iron, Kane, na Washington)	
Idara ya Afya ya Kaunti ya Summit.	(435) 333-1500
Afisi ya Park City	(435) 783-3161
Afisi ya Kamas.	(435) 783-3161
Afisi ya Coalville	(435) 336-3234
Idara ya Afya ya Kaunti ya Tooele	(435) 277-2300
Idara ya Afya ya TriCounty	(435) 247-1177
(Kaunti ya Daggett, Duchesne, na Uintah)	
Idara ya Afya ya Kaunti ya Utah	(801) 851-7000
Idara ya Afya ya Kaunti ya Wasatch	(435) 657-3232
Idara ya Afya ya Weber-Morgan	(801) 399-7250

Kufuatilia dallili zako baada ya kutangamana kwa karibu na mtu aliye na COVID-19

Tarehe ya mwisho ya kutangamana na aliyeambukizwa:

Tarehe ambayo unawenza kuacha kufuatilia kiwango chako cha joto na dallili:

Maelekezo: Pima kiwango cha joto mara 2 kwa siku, mara moja asubuhi na mara moja jioni, na uandike kwenye fomu hii. Ikiwa hauna kipimajoto, andika ikiwa unaufikiri una joto la homa au la (ngozzi yako huenda ikawa moto au nyekundi, huenda ukahisi baridi au ukatoa jasho). Tia alama ndio (Y) au la (N) ikiwa una dallili au la. Usiache natasi bila kujaza. Ikiwa una dallili zozote za COVID-19, hata ikiwa ni nyesesi, jitengenye mara moja.

Unafaa kupimwia COVID-19.

Siku ya # (mara ya mwisho ulipotangamana na aliyeambukizwa)	1	2	3	4	5	6	7
ASUBUHI au JIONI	ASUBUHI	USIKU	ASUBUHI	USIKU	ASUBUHI	USIKU	ASUBUHI
Tarehe							
Halijoto							
Unadhanini una joto la homa	Ndiyo hapana						
Dalili zingine (andika dallili uliyo nayo ni gani)							
Siku ya # (mara ya mwisho ulipotangamana na aliyeambukizwa)	8	9	10	11	12	13	14
Tarehe							
Halijoto							
Unadhanini una joto la homa	Ndiyo hapana						
Dalili zingine (andika dallili uliyo nayo ni gani)							