

# COVID-19 Mwongozo wa Huduma ya Utunzaji wa Watoto Muhtasari

---



CORONAVIRUS  
UTAH.GOV

# Mwongozo wa Huduma ya Utunzaji wa Watoto wa COVID-19

Mwongozo huu umekusudiwa kwa vituo na mipango ambayo inatoa huduma ya utunzaji wa watoto pamoja na:

- Vituo vilivyoidhinishwa
- Vituo vilivyoidhinishwa vinavyolipishwa kwa saa
- Mipango iliyoidhinishwa ya wakati usio wa shule
- Mipango iliyoidhinishwa ya kibiashara ya shule za mapema
- Watoa huduma walioidhinishwa wa huduma za familia
- Watoa Huduma katika Familia, Rafiki na Majirani wasiohitajika kuwa na leseni wa Idara ya Huduma ya Wafanyakazi (DWS)
- Watoa huduma wasiohitajika kuwa na leseni wa DWS
- Watoa huduma wasiohitajika kuwa na leseni
- Watoa huduma waliosajiliwa wa kutoa leseni kwa huduma za utunzaji wa watoto



## Je, nini hufanyika ikiwa mtoto au mfanyakazi anapatikana kuwa na COVID-19?

Unapaswa kujitenga mara moja ikiwa unapatikana kuwa na COVID-19. Hii inamaanisha kukaa nyumbani isipokuwa kama unaenda kutafuta huduma ya matibabu. Hupaswi kwenda kwenye kituo cha huduma ya utunzaji wa watoto au kazini.

Ikiwa umepatikana na COVID-19, unapaswa kujitenga hadi uwe:

- Bila homa kwa saa 24, na
- Dalili zako za kupumua zimeboreka kwa saa 24, na
- Imekuwa angalau siku 10 tangu siku ya kwanza kuugua.
- Ikiwa hukuwa na dalili, unapaswa kujitenga kwa siku 10 kutoka siku uliyopimwa.



# Ni nini hufanyika ikiwa mtoto au mfanyakazi atatangamana kwa karibu na mtu aliye na COVID-19?

Kutangamana kwa karibu na aliyeambukizwa<sup>1</sup> inamaanisha mtu alikuwa karibu zaidi ya futi 6 au mita 2 (karibu urefu wa mikono 2) kutoka kwa mtu aliyepatikana kuwa na COVID-19 kwa jumla ya dakika 15 au zaidi kwa kipindi cha saa 24.<sup>2</sup>

Unaweza pia kutangamana kwa karibu na aliyeambukizwa ikiwa:

- 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.

Ikiwa hujapata chanjo kamili na ulitangamana kwa karibu na mtu aliye na COVID-19 hadi siku 2 kabla ya yeye kupata dalili, ulikuwa katika hatari ya kuambukizwa virusi na unapaswa kujitenga. Hata ikiwa mtu aliye na COVID-19 hakuwa na dalili yoyote, anaweza kuambukiza hadi siku 2 kabla ya kupimwa.



**Kwa jumla  
ya dakika 15**

## Je, watoto na wafanyakazi wanapaswa kujiweka karantini kwa muda gani?

Miongozo hii haitumiki kwa watoto na wafanyakazi ambao wanaishi na mtu ambaye amepatikana na COVID-19.

Unaweza kumaliza karantini:

- **Siku ya 10 bila kupima.** Ikiwa huna dalili za COVID-19, unaweza kumaliza karantini siku 10 baada ya mara ya mwisho ulipokuwa karibu na mtu aliyekuwa na COVID-19.
- **Siku ya 7 ukiwa na matokeo yanayoonyesha huna virusi.** Unaweza kupimwa siku ya 7 ya karantini yako. Unaweza kumaliza karantini ikiwa kipimo chako kinaonyesha huna virusi na hauna dalili zozote za COVID-19. Lazima usubiri angalau siku 7 baada ya kuwa katika hatari ya kuambukizwa ili kupimwa. Kipimo kinaweza kuwa PCR au kipimo cha haraka cha antijeni. Lazima uendelee kukaa katika karantini hadi utakapopata matokeo ya kipimo chako.
- Mapendekezo haya HAYATUMIKI kwa watu ambao wamepata chanjo kamili, wanaoishi na mtu aliye na COVID-19, au anayeishi katika mazingira ya utunzaji wa watu wengi (kama vile kituo cha utunzaji wa muda mrefu, kituo cha marekebisho, au makao ya utunzaji wa kikundi).

**Mtu yeyote ambaye alikuwa katika hatari ya kuambukizwa virusi anahitaji kuchunguza dalili mpaka iwe zimepita siku 14 tangu alipokuwa katika hatari, hata ikiwa amerudi kazini.**

Ni muhimu kuendelea kuchunguza dalili na kuchukua tahadhari za ziada za usalama zinazopatikana kwenye ukurasa wa 5. Kuna uwezekano mdogo kuwa unaweza kupata COVID-19. Ikiwa una dalili za COVID-19, unahitaji kujitenga nyumbani mpigie simu mhudumu wako wa afya, na huenda ukahitaji kupimwa tena.



<sup>1</sup> <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>

<sup>2</sup> <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/appendix.html#contact>

# Ikiwa mtoto au mfanyakazi anaishi na mtu aliyepatikana kuwa na COVID-19, anapaswa kujitenga kwa muda gani?

Watoto na wafanyakazi ambao wanaishi na mtu alipatikana kuwa na COVID-19, huitwa watu wanaotangamana kwa karibu na aliyeambukizwa ndani ya kaya. **Watu wanaotangamana kwa karibu na aliyeambukizwa ndani ya kaya wako katika hatari kubwa zaidi ya kuambukizwa virusi.**

Watoto na wafanyakazi wanaotangamana kwa karibu na aliyeambukizwa ndani ya kaya wanapaswa kujiweka karantini kwa siku 10 kutoka siku ya mwisho ya kutangamana kwa karibu na mtu aliyepatikana na maambukizi. **Lazima akamilishe karantini kamili ya siku 10, hata ikiwa hana dalili au hajapatikana kuwa na maambukizi.** Hapaswi kumaliza karantini kabla ya siku 10.



Inaweza kuwa vigumu sana kukaa mbali na watu ambao wana COVID-19 na wanaishi nyumbani kwako. Watu ambao wanaishi na mtu aliyepatikana na COVID-19 wanaweza kuwa katika hatari inayoendelea ya kuambukizwa na wanaweza kuhitaji kujitenga kwa muda mrefu zaidi ya siku 10. Kila wakati mtu aliyetangamana kwa karibu na aliyeambukizwa ndani ya kaya anatangamana kwa karibu na mtu anayeweza kuambukiza, karantini yake huanza tena.

## Je, nini hufanyika ikiwa watoto au wafanyakazi wanatangamana na mtu aliye na COVID-19 baada ya kupatikana na maambukizi?<sup>3</sup>

Ikiwa umekuwa katika hali ambayo huenda ukaambukizwa COVID-19 tena (hatari mpya) ndani ya siku 90 za kupatikana na COVID-19 na hauna dalili za COVID-19, hauhitaji kujiweka karantini au kupimwa tena katika kipindi hiki cha siku 90.

**Unapaswa kufuata miongozo hii kwa siku 14 kutoka tarehe yako ya mwisho ya kuwa katika hatari:**

- Pima halijoto yako kabla ya utunzaji au kazi.
- Chunguza dalili za COVID-19 kila siku.
- Inapowezekana, vaa barakoa ya uso unapokuwa kwenye huduma ya utunzaji wa watoto, kazini, au karibu na watu ambao hauishi nao.
- Ikiwa unaugua au una dalili za COVID-19, jitenge kwa angalau siku 10 baada ya dalili zako kuanza na mpigie simu daktari au mtoa huduma ya afya ili kujua ikiwa unapaswa kupimwa COVID-19 tena.



Ikiwa umekuwa katika hali ambayo huenda ukaambukizwa COVID-19 tena (hatari mpya) na imekuwa **zaidi ya siku 90** tangu upatikane na COVID-19, unapaswa kujiweka karantini na kupimwa tena. Ikiwa unaugua au una dalili ukiwa katika karantini, jitenge na umpigie simu daktari au mtoa huduma ya afya. Hata hivyo, unaweza kufikia vigezo vya kumaliza karantini inayopatikana kwenye ukurasa wa 3.



Sio lazima ujiweke karantini ikiwa una kinga kamili. Hii inamaanisha imekuwa angalau wiki 2 tangu upate dozi yako ya mwisho. Hata hivyo, ikiwa unapata dalili za COVID-19 baada ya kuwa katika hatari (ambayo itakuwa nadra), unapaswa kujitenga na kuwasiliana na daktari au mtoa huduma ya afya. Huenda ukahitaji kupimwa COVID-19.

<sup>3</sup> <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/contact-tracing.html>

# Tahadhari za usalama kwa watu ambao wametangamana kwa karibu na mtu aliye na COVID-19

- Angalia dalili za COVID-19 kila siku, pamoja na kupima kiwango cha halijoto yako ikiwezekana. Ikiwa hauna kipima joto, gusa ngozi yako ili uone ikiwa ina joto au inaonekana nyekundu. Kijitabu chenye msaada kinachoitwa, "What to do if you are on quarantine or self-isolation," kinaweza kupakuliwa kwenye <https://coronavirus.utah.gov/protect-yourself/>.
- Kaa nyumbani na mbali na watu wengine kadri iwezekanavyo. Usiende shuleni, kazini, shughuli za ziada, huduma za kidini, mikusanyiko ya familia, au shughuli zingine hadi karantini yako imalizike.
- Vaa kitambaa cha kufunika uso au barakoa ikiwa unahitaji kuondoka nyumbani kwako kwa mambo muhimu kama vile kununua mboga au kupata huduma ya matibabu. Ondoka tu nyumbani kwako ikiwa lazima.
- Punguza idadi ya wageni nyumbani kwako. Hii ni muhimu sana ikiwa wewe au mtu unayeishi naye yuko katika hatari kubwa ya ugonjwa mbaya kutokana na COVID-19.
- 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)
- Nawa mikono yako kwa kutumia maji na sabuni mara kwa mara. Ikiwa maji na sabuni havipatikani, unaweza kutumia kieuzi kinachojumuisha angalau asilimia 60 ya alkoholi.
- Fungua madirisha kadiri uwezavyo ili kuboresha uingizaji hewa na kuongeza mabadilishano ya hewa katika vyumba.
- Usishiriki chakula au vyombo na watu wengine.
- Usishiriki vifaa vya kibinafsi kama vile mswaki na watu wengine.

