

NIFANYEJE IKIWA: NINA VIRUSI VYA (COVID-19)

Dalili za COVID-19 ni:

- Homa
- Kuhisi baridi
- Kikohozi
- Ufupi wa kupumua
- Kuhisi uchovu sana
- Misuli na mwili kuuma
- Maumivu ya kichwa
- Koo kuwaza
- Msongamano wa pua
- Kichefuchefu au kutapika
- Kuhara
- Mabadiliko ya ladha au harufu

Kaa nyumbani isipokuwa unahitaji huduma za afya

- Usitumie usafirishaji wa umma, karibu na abiria, au teksi.
- Kaa angalau futi 6 kutoka kwa watu wengine na wanyama nyumbani kwako.
- Ukiweza, kaa katika chumba tofauti na utumie bafu tofauti na watu wengine nyumbani kwako.
- Usiwatengenezee wengine chakula ukiwa bado umejitenga.
- Funika kikohozi chako na kupiga chafya
- Osha mikono yako mara nyingi. Usiguse macho yako, pua, au mdomo na mikono isiyoochwaa.
- Msishirikiane vyombo nyumbani. Kama vile sahani, glasi za kunywa, vikombe, vyombo vya kula, na taulo.
- Safisha vitu unavyogusa mara kwa mara kila siku, kama vile simu yako na vitasa vya mlango.
- Kaa nyumbani isipokuwa unahitaji huduma ya afya
- Piga simu kabla ya kwenda kwa daktari au chumba cha dharura.

Piga simu kabla ya kwenda kwa mtoa huduma wako

Piga simu kwa ofisi ya mtoa huduma wako na uwaambie una dalili za COVID-19. Hii itawasaidia kuchukua hatua za kuwaepusha watu wengine kuambukizwa.

Vaa barakoa juu ya pua yako na mdomo

Vaa barakoa juu ya pua na mdomo wako ikiwa una umri zaidi ya miaka 2 na lazima uwe karibu na watu au wanyama wengine, hata wanyama wa kipenzi na unapokuwa nyumbani. Huna haja ya kuvaa ikiwa uko peke yako. Osha masks ya uso wa kitambaa mara kwa mara.

Funika kikohozi chako na kupiga chafya

Funika mdomo na pua na tishu wakati unapokohoa au kupiga chafya. Tupa tishu zilizotumiwa kwenye pipa lenye takataka. Safisha mikono yako mara moja.

Clean your hands often Osha mikono yako mara kwa mara

- Osha mikono yako mara nyingi na sabuni na maji kwa angalau sekunde 20.
- Ikiwa hauna sabuni na maji, safisha mikono yako na sanitizer inayomchanganyiko ya pombe iliyo na kiasi cha angalau 60%. Funika sehemu zote za mikono yako na usugue pamoja mpaka zitakapo kauka.
- Sabuni na maji ni bora ikiwa mikono yako ni chafu.
- **Usiguse** macho yako, pua, au mdomo na mikono isiyoochwaa.

Msishirikiane vyombo nyumbani

Msishirikiane sahani, glasi za kunywa, vikombe, vyombo vya kula, taulo, au kulala na watu wengine au kipenzi nyumbani kwako. Baada ya kutumia vitu hivi, vinapaswa kuoshwa vizuri na sabuni na maji.

Amua ikiwa unahitaji upimaji au huduma ya matibabu

Tumia MyChart au Piga simu 319-384-9010 ili ujifunza kuhusu hatua za kufuata

- Ikiwa unahitaji msaada wa dharura na unahitaji kupiga simu 911, waambie wa hudumu wa dharura kuwa una dalili za COVID-19.
- Ukiweza, vaa barakoa juu ya pua yako na mdomo usoni wafanyakazi wa dharura wanapofika nyumbani kwako.

NIFANYEJE IKIWA: NIMEPATIKANA NA VIRUSI VYA COVID-19

Ikiwa umethibitishwa kuwa na COVID-19, fuata hatua hizi ili usieneze kwa wengine.

Jitenge:

Iwapo utathibitishwa kuwa na COVID-19, unahitaji kujitenga nyumbani kwa angalau siku tano kamili tangu mwanzo wa dalili, hata kama umechanjwa. Haupaswi kuondoka nyumbani kwako isipokuwa kupata huduma ya matibabu ya haraka. Siku dalili zako zinapoanza ni siku ya sifuri

Ikiwa huna dalili zozote za COVID-19, unahitaji kujitenga kwa siku tano kuanzia siku ya matokeo ya kipimo chako. Siku ambayo kipimo chako cha COVID-19 kinakusanywa ni siku sifuri.

Ikiwa mwanzoni huna dalili, lakini kisha kuendeleza dalili wakati wowote wakati wa kutengwa kwako, unapaswa kuanza kujitenga tena. Siku unapopata dalili basi inakuwa siku ya sifuri.

Kujitenga nyumbani kunaweza kuisha mwishoni mwa siku ya 5 ikiwa wewe ni:

- Bila homa kwa saa 24 bila kutumia dawa za kupunguza homa NA
- Dalili zako zimeboreka sana ikiwa mwanzoni ulikuwa na dalili NA
- Hakuna dalili zilizojitokeza ikiwa mwanzoni haukuwa na dalili

Ikiwa una miadi ya kawaida katika Hospitali na Kliniki za UI au unamtembelea mgonjwa, unahitaji kukamilisha kutengwa kamili kwa siku 10 kabla ya kuja kwenye kituo chetu. Ikiwa una hitaji la dharura la matibabu, tafadhali mjulishe mtoa huduma wako kwamba una COVID-19 kabla ya miadi yako.

Baada ya kujitenga kwa nyumba kumalizika, unapaswa kuendelea kuvaa barakoa kwa siku 5 za ziada (siku 6-10).

- Ikiwa huwezi kuvaa barakoa ukiwa karibu na wengine, unapaswa kuendelea kujitenga kwa siku 10. Epuka watu ambao hawana kinga au walio katika hatari kubwa ya ugonjwa mbaya, na nyumba za wazee na mazingira mengine hatari, hadi baada ya angalau siku 10.
- Usisafiri katika kipindi chako cha kujitenga kwa siku 5. Baada ya kukomesha kutengwa, epuka kusafiri hadi siku 10 kamili baada ya siku yako ya kwanza ya dalili. Ikiwa ni lazima kusafiri siku 6-10, vaa barakoa inayotosha unapokuwa karibu na wengine kwa muda wote wa safari. Ikiwa huwezi kuvaa barakoa, usisafiri kwa siku 10.
- Usiende mahali ambapo huwezi kuvaa barakoa, kama vile mikahawa na sehemu za mazoezi, na epuka kula karibu na wengine nyumbani na kazini hadi siku 10 kamili baada ya siku yako ya kwanza ya dalili au matokeo ya mtihani wako ikiwa hawana dalili.

Tafadhali waarifu watu wa karibu/familia:

Watu wa karibu wanaweza kuhitaji kuwekwa karantini kulingana na hali yao ya chanjo. Tafadhali nenda kwenye tovuti ya CDC kwa maelezo ya hivi punde kuhusu miongozo ya karantini.

Zungumza na mwajiri wako kuhusu wakati unaweza kurudi kazini.**Ufuatiliaji wa Matibabu wa Nyumbani wa COVID-19 - Hawahitaji kulazwa hospitalini**

Ukipimwa katika Hospitali na Kliniki za UI na matokeo yake ni mazuri, tunaweza kuwasiliana na wewe na kuulizwa ikiwa ungependa kujiandikisha katika Mpango wa Ufuatiliaji wa Nyumbani wa COVID-19.

Matembeleo haya ya mtandaoni ya MyChart yanafanywa na mtoa huduma wa mazoezi (APP) au daktari. Idadi ya watu waliotembelewa na ni mara ngapi itabainishwa kulingana na dalili zako na hali ya matibabu.

Ikiwa huna dalili za COVID-19 au kama huna hali za kimatibabu na ukachagua kutofuatwa na timu ya matibabu ya COVID-19, bado unaweza kupata huduma iwapo utapata dalili. Tafadhali tembelea Kikagua binafsi cha MyChart au piga simu 319-384-9010 kwa hatua zinazofuata.

Tazama dalili zako

Piga simu **319-384-9010** au tumia kikagua binafsi cha MyChart kwa hatua zinazofuata ikiwa dalili zako zinazidi kuwa mbaya.

Pata usaidizi mara moja ikiwa ugonjwa wako unazidi kuwa mbaya zaidi, kama vile kuwa na matatizo ya kupumua.

Piga **911** ikiwa unahitaji msaada wa dharura.

NIFANYEJE IKIWA:

UMEKARIBIYA MTU ALIYE THIBITISHWA KUWA NA COVID-19

Ikiwa unafikiria umekaribiya mtu aliye na ugonjwa wa virusi vya corona COVID-19 iliyothibitishwa na maabara, fuata hatua hizi kutazama afya yako na usieneze kwa wengine ikiwa unaugua.

Nitajuaje nimekaribiya na mtu aliye kuwa na COVID-19?

Una hatari kubwa ya kuambukizwa na COVID-19 ikiwa uliwasiliana na mtu aliye na virusi vya corona COVID-19 wakati wa muda ambao walikuwa wanaambukiza.

Mawasiliano ya karibu itakuwa ni:

- Kuishi katika nyumba moja na mtu aliye ambukizwa na COVID-19 - hata ikiwa mtu huyo hana dalili yoyote
- Kutunza mgonjwa wa COVID-19 bila kutumia vifaa vya kinga binafsi (PPE)
- Kuwa futi 6 karibu na mtu aliye na ugonjwa wa virusi vya corona COVID-19 kwa jumla ya dakika 15 au zaidi ya kipindi cha masaa 24 bila kuvaa kifuniko cha uso.
- Kugusa kinyesi cha binadamu aliye na ugonjwa wa virusi vya corona COVID-19
 - Kubusu, kushirikiana vyombo, kukohoa usoni mwako wakati mtu huyo hakuwa amevaa kifuniko cha uso au kinyago.

Je, ni lini! mtu aliye na COVID-19 anaambukiza?

Ikiwa mtu aliye na COVID-19 ana dalili, anaambukiza masaa 48 kabla ya kuanza kuwa na dalili hadi atakapokidhi vigezo vya kuacha kujitenga

Ikiwa nimekaribiya mtu aliye na virusi vya COVID-19, je! Ninahitaji kukaa nyumbani nisiende kazini au shuleni?

Ikiwa umekuwa na hatari kubwa ya kukaribiya mtu aliye na COVID-19, na umechanjwa kikamilifu, huitaji kuweka karantini. Hii ni pamoja na kupokea kipimo cha nyongeza, kukamiliza kwa mfululizo wa msingi wa chanjo za Pfizer au Moderna ndani ya miezi 6 iliyopita, au kukamilika kwa mfululizo wa awali wa Johnson & Johnson ndani ya miezi 2 iliyopita. Wakati uko katika karantini unapaswa kukaa nyumbani, jitenge na wengine, na uangalie afya yako. Unapaswa kuendelea kufuatilia ili kubaini dalili za COVID-19, umbali wa kijamii na kuvaa barakoa ukiwa ndani ya nyumba hadharani kwa siku 10 baada ya kukaribia aliyeambukizwa (siku ya mwisho ya kukaribia aliyeambukizwa ni siku ya 0). Ikiwa upimaji unapatikana, unaweza kufikiria kupimwa COVID-19 siku ya 5.

Iwapo umekuwa na mkaribiano wa hatari zaidi kwa mtu aliye na COVID-19 na **hujapata** chanjo kamili, unapaswa kuwa karantini kwa siku 5 kamili na kufuatiwa na matumizi ya barakoa kwa siku 5 za ziada. Ni muhimu sana kuvaa kinyago kinacholingana vizuri wakati wote ukiwa karibu na wengine kwa siku 10 kamili baada ya kukaribia aliyeambukizwa (siku ya mwisho ya kukaribia mtu ni siku ya 0). Ikiwa upimaji unapatikana, unaweza kufikiria kupimwa COVID-19 katika siku ya 5 ya kuwekwa karantini. Ikiwa dalili zitatokea wakati wa kipindi chako cha karantini, unapaswa kujitenga mara moja na kupima COVID-19.

Wakati wa kujitenga ni siku 1-5, unapaswa kufanya yafuatayo ili wewe na wenzako wawe salama:

- Usitumie usafiri wa umma, upandaji wa magari, au teksi
- Kaa angalau futi 6 mbali na watu wengine na wanyama nyumbani kwako
- Ukiweza, kaa katika chumba tofauti na watu wengine nyumbani kwako.
- Usipikie wengine chakula wakati uko karantini.
- Funika kikohozi chako na chafya.
- Osha mikono yako mara nyingi. Usiguse macho yako, pua, na mdomo.
- Usishiriki vitu vya nyumbani, kama vile sahani, taalo, au kitanda
- Safisha vitu unavyogusa mara nyingi kila siku, kama simu yako na vitasa vya mlango.
- Kaa nyumbani isipokuwa kupata huduma za afya
- Piga simu kabla ya kwenda kwa daktari au chumba cha dharura.

Baada ya kumalizika kwa karantini, unapaswa kuendelea kuvaa barakoa kwa siku 5 za ziada (siku 6-10).

- Ikiwa huwezi kuvaa barakoa ukiwa karibu na wengine, unapaswa kuendelea kukaa karantini kwa siku 10. Epuka watu ambao hawana kinga au walio katika hatari kubwa ya ugonjwa mbaya, na nyumba za wazee na mazingira mengine hatari, hadi baada ya angalau siku 10.
- Usisafiri katika kipindi chako cha karantini cha siku 5. Ikiwa upimaji unapatikana, unaweza kufikiria kupima angalau siku 5 baada ya mtu uliye karibu naye mara ya mwisho na uhakikishe kuwa matokeo ya kipimo chako ni hasi na utabaki bila dalili kabla ya kusafiri. Usipopimwa, chelewesha kusafiri hadi siku 10 baada ya kuwasiliana kwa karibu mara ya mwisho na mtu aliye na COVID-19. Iwapo ni lazima usafiri kabla ya siku 10 kukamilika, vaa barakoa inayokutosha unapokuwa karibu na watu wengine kwa muda wote wa safari katika siku 10. Ikiwa huwezi kuvaa barakoa, usisafiri kwa siku 10.
- Usiende mahali ambapo huwezi kuvaa barakoa, kama vile mikahawa na baadhi ya ukumbi wa mazoezi, na uepuke kula karibu na wengine nyumbani na kazini hadi baada ya siku 10 baada ya kuwasiliana kwa karibu mara ya mwisho na mtu aliye na COVID-19.

Ikiwa unafanya kazi nje ya nyumba, pigia mwajiri simu au msimamizi wako mara moja ili kuamua ikiwa utakuwa na vizuizi vya kazi na wakati salama wa kurudi kazini.

Nifanye nini ikiwa mtu ambaye ninawasiliana naye ana dalili za COVID-19 lakini bado hajapimwa?

Wakati mtu ana COVID-19, huambukiza hata kabla ya kupata dalili. Ikiwa una mawasiliano ya karibu na mtu ambaye ana dalili lakini bado hajajaribiwa, unaweza kuwa tayari umeambukizwa. Ikiwezekana, anza kujitenga mwenyewe nyumbani hadi mawasiliano yako apate matokeo ya mtihani. Ikiwa kipimo chao ni chanya au ikiwa daktari amewaambia kuwa wana COVID-19, endelea na karantini. Ikiwa mtihani yao ni hasi, rudi kwa hali yako ya kawaida.

Tazama dalili zako

Piga simu nambari **319-384-9010** au tumia kikagua binafsi cha MyChart kwa hatua zinazofuata ikiwa utapata dalili kuwa zinazidi kuwa mbaya.

Pata usaidizi mara moja ikiwa ugonjwa wako unazidi kuwa mbaya zaidi, kama vile kuwa na

Piga **911** ikiwa unahitaji msaada wa dharura.

Last revised: 1/26/22