

Nifanyeje ikiwa:

Ulikuwa karibu na mtu aliye thibitishwa kuwa na ugonjwa wa virusi vya corona (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.

Ugonjwa wa virusi vya corona (COVID-19) ni nini?

Ni ugonjwa wa kupumua unaosababishwa na virusi mpya itwayo SARS-CoV-2. 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

Watu wengi walio na ugonjwa wa virusi vya corona COVID-19 gonjeka, lakini watu wengine wataugua na wanaweza kuhitaji kuwa hospitalini.

Nitajuaje ikiwa nilikuwa karibu na mtu aliye thibitishwa 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:

- **Hawana** homa kwa angalau masaa 24. Hiyo ni siku 1 kamili ya kutokuwa na homa bila kutumia dawa ambayo hupunguza homa.

na

- Dalili zao zingine zinakuwa bora, kama vile kikohozi au kupumua kwa shida

na

- Imekuwa angalau siku 10 tangu dalili zao kuanza.

Wakati mwingine watu walio na virusi vya corona COVID-19 **hawana** dalili zozote za ugonjwa na wanajua tu kuwa wana virusi vya corona COVID-19 baada ya kupimwa.

Kipindi chao cha kuambukiza:

- Huanza masaa 48 kabla ya matokeo yao ya kwanza ya mtihani kuonyesha COVID-19.
- Huisha siku 10 baada ya matokeo ya kwanza ya mtihani mzuri.

Nifanye nini ikiwa sina hakika ikiwa nilikaribiya mtu aliye na ugonjwa wa virusi vya corona COVID-19 wakati alikuwa akiambukiza, lakini mimi si mgonjwa?

Mwambie Kliniki ya Upumuaji ya Telemedicine kupitia huduma ya video ya MyChart au piga simu 319-384-9010. Wanaweza kukusaidia kuamua wakati mzuri wa kupimwa kwa ajili ya COVID-19 na jinsi ya kujiweka salama wewe na wenzako.

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

Ikiwa umekuwa na hatari kubwa ya kukaribiya mtu aliye na COVID-19, unapaswa kujitenga, hata ikiwa wewe haujaathiriwa na COVID-19. Wakati uko katika karantini unapaswa kukaa nyumbani, jitenge na wengine, na uangalie afya yako.

Wakati wa kujitenga, unapaswa kufanya yafuatayo ili wewe na wenzako wawe salama:

- **Usitumie** usafiri wa umma, upandaji wa magari, au tekisi.
 - 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, taulo, au kitanda
 - Safisha vitu unavyogusa mara nyingi kila siku, kama simu yako na vitasa vya mlango.
 - Piga simu kabla ya kwenda kwa daktari au chumba cha dharura.

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

Ikiwa wewe ni mfanyakazi muhimu au mfanyakazi muhimu wa miundombinu, mwajiri wako anaweza kukuelekeza uendelee kufanya kazi. Kuligana na hali hii unapaswa:

- Jianganalie mwenyewe kwa dalili za COVID, kama homa, kikohozi, Ufupi wa kupumua, koo, kupoteza ladha au harufu, kutokwa na pua au kujazwa, maumivu ya kichwa, maumivu ya mwili, kichefuchefu, au kutapika. Dalili hizi zinaweza kuwa nyepesi sana - wakati wa karantini zingatia sana jinsi unavyohisi.
- Pima joto lako mara 2 kwa siku. Piga simu kwa mtoa huduma wako wa afya ikiwa joto lako ni kubwa kuliko digrii 100 Fahrenheit (100.0° F).
- Ikiwa **hauna** dalili, usiende nje isipokuwa wakati umeamriwa kwenda kazini
- Lazima uvae kinyago au kufunika uso kila wakati unapokuwa kazini.
- Ikiwa lazima kula au kunywa ukiwa kazini, hakikisha unapofanya hivyo upo angalau futi 6 kutoka kwa kila mtu mwingine.
- Ikiwa una dalili, **usiende** kazini au nje hadharani.
- Piga simu mwajiri na mtoa huduma wako wa afya mara moja.

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.

Je! Ninaweza kuacha kujitenga ikiwa matokeo ya COVID-19 ni hasi?

Ikiwa umekaribiya kwa mtu ambaye maabara imethibitishwa kuwa na COVID-19, mtoaji wa Kliniki ya Upumuaji ya Telemedicine ataamua ni tarehe gani unahitaji kupimwa. Idara ya Afya ya Umma ya Iowa inapendekeza ukamilishe karantini ya siku 14 nyumbani ikiwa inawezekana. Walakini, ikiwa karantini ya siku 14 haiwezi kukamilika, kuna chaguzi za kutolewa mapema kutoka kwa karantini ya nyumbani.

Kuachiliwa mapema baada ya siku 7 za karantini ya nyumbani inaweza kuzingatiwa ikiwa utabaki bila dalili na uwe na jaribio hasi kabla ya siku ya 7. Walakini, wakati wa siku 7 zilizobaki za karantini, lazima:

- Endelea kuchunguza dalili za COVID-19
- Vaa kinyago kila wakati
- Hudumisha umbali wa nafasi
- Fuata hatua zingine zote za usalama zilizopendekezwa na huduma ya afya

Kutolewa mapema baada ya siku 10 za karantini ya nyumbani kunaweza kuzingatiwa ikiwa unabaki bila dalili bila upimaji wowote. Walakini, wakati wa siku 4 zilizobaki za karantini lazima:

- Endelea kuchunguza dalili za COVID-19
- Vaa kinyago kila wakati
- Hudumisha umbali wa nafasi
- Fuata hatua zingine zote za usalama zilizopendekezwa na huduma ya afya

Nifanye nini ikiwa ninawasiliana kwa karibu na mtu aliye na COVID-19 na ninaumwa?

Ikiwa unaumwa na homa, kikohozi, kupumua kwa shida, koo, kutokuwa na ladha au harufu, kamasu, maumivu ya kichwa, maumivu ya mwili, kichefuchefu, au kutapika (hata ikiwa dalili zako ni nyepesi sana), unaweza kuwa na COVID -19.

- Kaa nyumbani na mbali na watu wengine.
- Tembelea mtoa huduma kupitia video mkondoni na MyChart au piga simu 319-384-9010. Wanaweza kutaka kutazama afya yako kwa karibu zaidi na kukupima ukiwa na COVID-19.
- Ikiwa una hali ya dharura na unahitaji kupiga simu kwa 911, waambie wafanyikazi wa dharura umekaribiyana na mtu aliye na COVID-19.
- Ikiweza, vaa kifuniko cha uso wakati wafanyikazi wa dharura wanapofika nyumbani kwako.

Je! Ninahitaji kuwa katika kujitenga nyumbani kwa muda gani ikiwa nina ugonjwa wa virusi vya corona (COVID-19)

- Kaa nyumbani na mbali na wengine ndani ya nyumba hadi:
 - **Huna** homa kwa angalau masaa 24. Hiyo ni siku 1 kamili ya kutokuwa na homa bila kutumia dawa ambayo hupunguza homa.
- na**
- Dalili zako zingine ni bora, kama kikohozi chako au Ufupi wa kupumua.
- na**
- Angalau siku 10 zimepita tangu dalili zako zianze au tangu matokeo yako ya kwanza ya mtihani mzuri

Ongea na mwajiri wako kuhusu wakati unaweza kurudi kazini baada ya kuwa na COVID-19.