

# WEWE NI MWASILANI WA KARIBU NA KISA CHA COVID-19, NINI SASA?

Mwongozo huu ni wa watu waliotambulishwa kama **Mwasilani wa Karibu** na mtu aliyeambukizwa COVID Kaa nyumbani-19. Hii inafafanuliwa kama mtu ndani ya futi 6 kwa jumla ya dakika 15 au zaidi katika kipindi cha saa 24 kwa sababu kisa hiki kinachukuliwa kuwa kinaweza kuambukizwa (saa 48 kabla ya dalili zao kuanza; kwa visa visivyo na dalili, saa 48 kabla ya tarehe ambayo walipimwa.)

## Kipindi cha Ufuatiliaji

**Kaa nyumbani au katika hali sawa kwa kipindi cha karantini yako. Epuka maeneo yenye umati, shughuli za umma, na ukae mbali na wengine.** Hii inamaanisha kuwa unafaa kukaa nje ya maeneo ya umma ambapo mgusano wa karibu na wengine unaweza kutokea (mfano, vituo vya ununuzi, ukumbi wa filamu, viwanja), maeneo ya kazi, shule na mipangilio mingine ya darasani, na maeneo ya usafiri wa umma (mfano, basi, gari la moshi, teksu) kwa kipindi cha kipindi chako cha ufuatiliaji isipokuwa ikiidhinishwa na idara ya afya ya jimbo au ndani. Waasilani wa karibu bado wanahitaji kuingia karantini, isipokuwa mtu aliyeambukizwa na mwasiliano wa karibu watavaa barakoa kila wakati na ipasavyo wakati wa mfiduo; hii inaweza kumwepusha mwasilani kukaa karantini.

- Iwapo hujachanjwa, kituo cha CDC kinapendekeza karantini kwa siku tano ikifuatiwa na uvaaji madhubuti wa barakoa kwa siku tano zaidi. Iwapo mtu aliyefiduliwa yupo chini ya umri wa miaka 2, basi ubaaji wa barakoa hauhitajiki.
- Ikiwa umechanjwa na umekaa muda wa zaidi ya miezi sita baada ya dozi ya pili ya mRNA, au zaidi ya miezi miwili baada ya chanjo ya J&J, na bado hawajapokea dozi ya kuimarisha, kituo cha CDC sasa kinapendekeza karantini ya siku tano ikifuatiwa na uvaaji madhubuti wa barakoa kwa siku tano zaidi. Iwapo karantini ya siku tano haiwezekani, lazima mtu aliyefiduliwa avae [barakoa inayofaa](#) kila wakati anapokuwa karibu na watu wengine kwa siku 10 baada ya mfiduo.

Watu ambao wamepokea dozi ya kuimarisha, wamekuwa na maambukizi katika siku 90 zilizopita, au wamo ndani ya miezi 6 ya chanjo msingi za mRNA au mfiduo au miezi miwili ya dozi ya J & J, hawana haja ya karantini kutokana na mfiduo, lakini wanapaswa kuvaa barakoa kwa siku 10 baada ya mfiduo. Kwa wote waliofiduliwa, desturi bora itajumuisha kipimo cha SARS-CoV-2 mnamo siku ya tano baada ya kufiduliwa. Iwapo dalili zitatokea, watu wanapaswa kuingia karantini mara moja hadi pale kipimo hasi kitathibitisha kwamba dalili hazikusiani na COVID-19.

*\*Tafadhali zingatia kuwa, ikiwa wewe ni mwasilianaji wa nyumbani, kipindi chako cha karantini kitaanza baada ya mgonjwa kuacha kujitenga.*

Kikokotoo cha karantini kinaweza kupatikana katika [health.nd.gov/covidcalculator](https://health.nd.gov/covidcalculator). Watu waliochanjwa kikamilifu wanaweza kutembeleana na watu wengine waliochanjwa kikamilifu wanaweza katika mazingira ya ndani bila kuvaa barakoa wala kudumisha umbali baina yao. Bonyeza [hapa](#) kwa mapendekezo zaidi kutoka kwa Vituo vya Kudhibiti na Kuzuia Magonjwa (CDC).

Kipimo cha umma cha bila malipo katika North Dakota nzima kinapatikana kwa mtu yeyote ambaye angependa kupimwa COVID-19. Bonyeza [hapa](#) kupata taarifa kuhusu matukio ya vipimo vya bila malipo.

Iwapo utakuwa mgonjwa na ukapimwa COVID-19 katika kipindi hiki na ukapatikana kuwa **Umeambukizwa**, NDDoH itashirikiana nawe ili kuendelea na ufuatiliaji wako kama kisa kilichothibitishwa cha COVID-19.

# WEWE NI MWASILANI WA KARIBU NA KISA CHA COVID-19, NINI SASA?

Waasilani nyumbani kwako ambao hawahitaji kwenda karantini isipokuwa wakifahamishwa kuwa wao pia ni waasiliano wa moja kwa moja wa karibu na kisa kilichothibitishwa.

**Wakazi wa vituo vya utunzaji wa muda mrefu na mazingira mengine ya pamoja ya kuishi, na wafanyikazi wa afya wanapaswa kufuata mwongozo wa NDDoH [hapa](#) na [hapa](#).**

## Ishara na dalili za COVID-19

Dalili za kawaida zaidi za virusi vya korona ni homa na kikohozi, upungufu wa pumzi, kupoteza uwezo wa kuonja ladha/kunusa, vidonda vya kooni, maumivu ya mwili, maumivu ya kichwa, baridi, kuhara, na kichefuchefu/kutapika. Dalili hizi pia zinaweza kutokana na maradhi mengi. Ukiwa na homa au dalili zozote, haimaanishi kuwa una COVID-19, lakini unafaa kuwasiliana na mhudumu wako wa afya mara moja kwa ajili ya kipimo cha COVID-19.

## Angalia hali yako ya joto na dalili

Ni muhimu sana kwako kufuatilia afya yako kila siku ili uweze kuhudumiwa na kutibiwa haraka ukiwa mgonjwa. Kutegemea kinachojulikana kutoka kwa maambukizo mengine ya virusi vya korona, siku 14 ndio muda mrefu zaidi kati ya mfiduo wako wa mwisho wa COVID-19 na dalili zikianza.

- Pima joto lako (tumia ilivyoelekezwa katika maelekezo ya kipimajoto) ***mara 2 kwa siku:***
  - ***mara moja asubuhi na tena jioni*** (ukisahau, pima joto lako mara moja tu ukikumbuka)
- Unafaa pia kuangalia joto lako wakati wowote ukihisi kuwa una homa au kuhisi ni kama una homa.
- Nakili joto lako mara mbili kwa siku, kila siku pamoja na yoyote kati ya dalili zilizo rodheshwa hapa chini.

Iwapo una homa (100.4°F au zaidi), kikohozi, upungufu wa pumzi, au dalili nyingine kama vile kupoteza uwezo wa kuonja ladha/kunusa, baridi, maumivu ya koo, maumivu ya mwili, maumivu ya kichwa, kuhara au, kichefuchefu/kutapika, unafaa kupimwa COVID-19.

## Nafaa kufanya nini nikiwa mgonjwa katika kipindi hiki cha ufuatiliaji?

**Iwapo ni lazima uende hospitalini kabla ya kupiga simu, arifu mfanyakazi mara moja kuwa unafuatiliwa kwa ajili ya COVID-19.** Kwa maswali zaidi ya COVID-19, piga simu kwa nambari ya simu ya afya ya umma ya NDDoH katika 1-866-207-2880, kati ya 8 a.m. na 5 p.m. Jumatatu hadi Jumamosi.

Kwa maswali zaidi ya COVID-19, piga simu kwa nambari ya simu ya afya ya umma ya NDDoH katika 1-866-207-2880, kati ya 8 a.m. na 5 p.m. Jumatatu hadi Jumamosi.