

UNA MAAMBUKIZO YA COVID-19, NINI SASA?

Ikiwa umepatikana na maambukizo ya COVID-19, tafadhali fuata hatua hizi zinazofuata ili kusaidia kuzuia ugonjwa huo dhidi ya kuenea kwa watu wengine nyumbani mwako na katika jumuiya yako.

KAA NYUMBANI ISIPOKUWA UKIENDA KUPATA MATIBABU

Watu ambao ni wagonjwa na COVID-19 isiyona makali wanaweza **kujitenga nyumbani** wakati wa ugonjwa wao. Ni muhimu sana kwako kufuatilia afya yako nyumbani kwa dalili zinazokuwa hatari ili uweze kuhudumiwa na kutibiwa haraka ikihitajika. Unafaa **kuacha shughuli** za nje ya nyumbani mwako, isipokuwa ukienda kupata huduma ya afya. Usiende kazini, shuleni, au katika maeneo ya umma. Epuka kutumia usafiri wa umma, kusafiri kwa gari moja na wengine au teksi. Iwapo una miadi ya matibabu, pigia mhudumu wa afya simu na uwaambie kuwa una au huenda una COVID-19.

Iwapo una dalili za chini hadi za wastani au unahisi kuwa unaweza kuwa katika hatari kubwa ya matatizo ya COVID-19, tafadhali wasiliana na ofisi ya mtoa huduma ya afya kwa maelezo zaidi na uwezekano wa rufaa kwa kituo cha COVID-19 cha upenyezaji kwa wagonjwa wasiolazwa kilicho karibu nawe. Ikiwa ulipokea matibabu ya kingamwili kwa ajili ya COVID-19, chanjo ya COVID-19 inapaswa kuahirishwa kwa angalau siku 90 ili kuepuka kuingiliwa kwa matibabu na majibu ya kinga yanayotokana na chanjo.

KUMBUKA: baadhi ya dawa hizi huwa na matokeo bora zaidi zikitolewa muda mfupi baada ya ubainishaji wa ugonjwa, kabla ya kuwa na dalili na/au kuhitaji kulazwa hospitalini, kwa hiyo tafadhali piga simu hii mara tu baada ya kupokea matokeo chanya ya kipimo.

JITENGE NA WENGINE KATIKA NYUMBA YAKO NA UTENDE TABIA SALAMA

Kadri inavyowezekana, unafaa kukaa katika chumba maalum na mbali na wengine nyumbani mwako. Ushauri wa kina zaidi kutoka CDC unapatikana, tazama [Kuzuia Msambao wa Ugonjwa wa Virusi vya korona 2019 katika Nyumba na Jumuiya za Kuishi](#). Ushauri huu pia unatoa maelezo yanayohusu hatua za uzuiaji kwa watu unaoishi nao, wachumba mnaofanya nao mapenzi, na watoa huduma za utunzaji katika eneo lisilo la huduma ya afya kwa mtu aliye na maambukizo ya COVID-19.

KUACHA KUENDELEA KUJITENGA NYUMBANI

Watu wanaopata vipimo chanya vya COVID-19 wanapaswa kujitenga kwa muda usiopungua siku 5 iwapo mtu huyo hana dalili, au iwapo dalili zinadidimia na mtu huyo hajapatwa na homa bila kutumia dawa kwa saa 24 mnamo siku ya tano. Kipindi cha kujitenga kinapaswa kufuatwa na siku tano za kuvaa barako ipasavyo akiwa karibu na watu wengine. Haipendekezwi kuwa upime tena COVID-19 ndani ya siku 90 kuanzia maradhi yako yalipoanza ikiwa utaendelea kutoonyesha dalili, matokeo ya kipimo katika kipindi hiki yanaweza kuonyesha kuwa una maambukizo. Iwapo utakuwa mgonjwa tena, shauriana na mhudumu wako wa afya kuhusiana na maradhi yako.

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](#).

UNA MAAMBUKIZO YA COVID-19, NINI SASA?

Unapaswa kusubiri hadi kujitega kwako kumeisha kabla ya kupokea chanjo ya COVID-19; ikiwa ulipokea tiba ya kingamwili ya kimonokloni ya COVID-19, unapaswa kusubiri siku 90 kabla ya kupokea chanjo 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.