

COVID-19: Kuna tofauti gani baina ya Kudumisha Umbali na watu wengine, Karantini na Kujitenga?

	KUDUMISHA UMBALI NA WATU WENGINE	KARANTINI	KUJITENGA
Inahusisha nani?	Watu ambao hawajakumbana na virusi hivi au hawajui kwamba wamekumbana na virusi.	Watu ambao hawana dalili za virusi hivi lakini wamekumbana na virusi hivi.	Watu ambao tayari ni wagonjwa kutokana na virusi hivi.
Ni nini?	Ni hatua inayotumiwa kusaidia kuzuia kusambaa kwa virusi hivi.	Ni mkakati wa kujikinga ambao unatumia kuwachunguza watu ambao wamekumbana na virusi kwa kipindi maalum ili kuona iwapo watapatwa na ugonjwa.	Ni mkakati wa kujikinga ambao unatumia kuwatenga watu ambao ni wagonjwa kutokana wa virusi hivi kutoka kwa watu ambao si wagonjwa.
Inafanyiwa wapi?	Hufanyika njeya nyumbani katika mahali pa umma kama vile duka la kununua bidhaa na mazingira ya kazu.	Hufanyika katika mazingira ya nyumbani.	Inaweza kufanyika nyumbani iwapo huduma za matibabu hazihitajiki. Hufanyika hospitalini wakati matibabu yanahitajika.
Nitaitumia lini?	Kila wakati hadi wakati ambapo Idara ya Afya ya ND itaelekeza vinginevyo.	Iwapo unajua kwamba umekumbana na virusi hivi.	Iwapo umethibitishwa kuwa na virusi au iwapo una dalili na bado hujapata kupimwa.
Ni kwa muda gani?	<p>Kila wakati hadi wakati ambapo Idara ya Afya ya ND itaelekeza vinginevyo.</p> <p>Watu waliochanjwa kikamilifu wanaweza</p> <ul style="list-style-type: none"> Kutembeleana na watu wengine waliochanjwa kikamilifu bila kuvaa barakoa au kudumisha umbali baina yao. Kutembeleana na watu ambao hawajachanjwa (ikiwemo watoto) kutoka aila moja ambao wamo katika hatari ya chini ya ugonjwa mkali wa COVID-19 ndani ya nyumba bila kuvaa barakoa au kuweka umbali baina yao Kushiriki katika shughuli za uwanjani na za burudani bila kuvaa barakoa, isipokuwa pale wanapojumuika katika halaiki na maeneo fulani Ili upate orodha kamili ya mapendekezo, bonyeza hapa. 	<ul style="list-style-type: none"> Iwapo hujachanjwa kikamilifu au iwapo imekuwa zaidi ya miezi sita tangu upokee chanjo ya pili ya dozi ya mRNA (au zaidi ya miezi 2 tangu upokee chanjo ya J&J) na hujaimarishwa: <ul style="list-style-type: none"> Kituo cha CDC kinapendekeza karantini ya siku 5, ikifuatiwa na matumizi madhubuti ya barakoa kwa siku 5 za ziada. Iwapo karantini ya siku 5 haiwezekani, lazima mtu aliyekumbana na virusi avae barako viruzi kila mara anapokuwa karibu na watu wengine kwa muda wa siku 10 baada ya kufiduliwa kwenye na virusi hivyo. Iwapo umepokea chanjo ya kuimarisha, ulikuwa umeambukizwa hapo awali kufikia siku 90, ulikuwa na mfiduo wa barakoa kwa barakoa, au iwapo upo ndani ya miezi 6 ya chanjo msingi ya mRNA (au miezi 2 tangu upate dozi ya J&J): 	Siku zisizopungua 5 kwa mtu asiye na dalili, au ikiwa dalili zinadidimia na mtu huyo hajakuwa na homa bila kumeza dawa kwa saa 24 siku ya tano. Kipindi cha kujitenga kinapaswa kufuatwa na siku tano za kuvaa barako ipasavyo akiwa karibu na watu wengine.

		<ul style="list-style-type: none"> ○ Hauhitaji karantini unapokumbana na virusi bali unapaswa kuvaa barakoa kwa siku 10 baada ya mfichuo. 	
<p>Hii ina maana gani kwa maisha yangu ya kila siku?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Epuka mikutano ya halaiki. • Kaa umbali wa futi 6 baina yako na watu wengine. • Iwapo huwezi kukaa umbali wa futi 6 baina yako na watu wengine, vaa barakoa. • Piga siku au uwasiliane na jamaa na marafiki mtandaoni, hasa wale ambao ni wa umri mkubwa au wana hali za kiafya ambazo zinawatia katika hatari zaidi. • Ikiwezekana, fanyia kazi nyumbani. • Dumisha usafi na uepuke salamu za kupeana mkono au kugusa uso wako. • Iwapo utapatwa na ugonjwa na unahitaji huduma za matibabu, wasiliana na mhudumu wako wa afya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kaa nyumbani na uepuke kukaribiana sana na watu wengine. • Usiende shuleni, kazini au mazingira mengine ambapo huwezi kudumisha umbali wa futi 6 baina yako na watu wengine. • Piga simu au uwasiliane na wapendwa wako kwa njia ya mtandao. • Kwa ajili ya kupata chakula, matibabu au mahitaji mengine, yapate kupitia kwa marafiki au familia, au utumie huduma za ununuzi na uwasilishaji isiyohusisha kutagusana na watu. • Dumisha usafi na uzingatie shughuli za tahadhari kama vile kutoshiriki vitu vya nyumbani, kunawa mikono na kusafisha sehemu zinazoguswa mara kwa mara. • Fuatilia dalili zako. Iwapo utapatwa na ugonjwa na unahitaji huduma za matibabu, wasiliana na mhudumu wako wa afya. • Vipimo vya SARS-CoV-2 siku 5 baada ya kufiduliwa navyo au mara moja iwapo dalili zitajitokeza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Usitoke nyumbani isipokuwa katika hali za dharura. Iwapo upo nyumbani pamoja na wengine, kaa katika chumba cha "wagonjwa" ukiwa peke yako, ikiwezekana usishiriki choo na wengine. • Iwapo una mnyama kipenzi na unaishi na watu wengine, usimguse mnyama huyo. • Kwa ajili ya kupata chakula, matibabu au mahitaji mengine, yapate kupitia kwa marafiki au familia, au utumie huduma za ununuzi na uwasilishaji isiyohusisha kutagusana na watu. Jaribu uweke akiba kwa ajili ya muda wa kujitenga. • Dumisha usafi na uzingatie shughuli za tahadhari kama vile kutoshiriki vitu vya nyumbani, kunawa mikono na kusafisha sehemu zinazoguswa mara kwa mara. • Iwapo mtunzaji husafisha chumba chako au choo, anapaswa kuvaa barakoa na kusubiri kwa muda mrefu iwezekanavyo baada ya wewe kutumia choo. • Wasiliana na mhudumu wako wa afya iwapo utapatwa na dalili kali.