

Zuia kuenea kwa COVID-19 ikiwa wewe umepatwa na ugonjwa huo

Toleo Linalofikiwa: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

Ikiwa wewe ni mgonjwa wa COVID-19 au unadhani unaweza kuwa na COVID-19, fuata hatua zilizo hapo chini ili kujijali mwenyewe na kusaidia katika kuwalinda watu wengine nyumbani mwako na katika jamii.

Kaa nyumbani isipokuwa unapoenda kutafuta matibabu.



- **Kaa nyumbani.** Watu wengi walio na COVID-19 wana dalili tulivu na wanaweza kuponea nyumbani bila ya uuguzi wa kimatibabu. Usiondoke nyumbani kwako, isipokuwa unapoenda kutafuta matibabu. Usitembelee maeneo ya umma.
- **Jilinde mwenyewe.** Pata kupumzika na uwe na maji ya kutosha mwilini. Tumia dawa za kujinunulia kwenye kaunta, kama vile acetaminophen, ili kukusaidia kuhisi vyema.
- **Wasiliana na daktari wako kila mara.** Piga simu kabla ya kuendea huduma za kimatibabu. Hakikisha unapata kuuguzwa ikiwa una matatizo ya kupumua, au ukiwa na ishara zingine zinazohitaji msaada wa dharura, au ikiwa unadhani kuna hali ya dharura.
- **Epuka kutumia usafiri wa umma,** kushiriki usafiri, au teksi.

Jitenge na watu wengine na wanyama walio nyumbani kwako



- **Kadri inavyowezekana, unapaswa kukaa katika chumba mahususi** na mbali na watu wengine walio nyumbani kwako. Pia, unapaswa kutumia bafu tofauti, ikiwa ipo. Iwapo ungependa kuwa karibu na watu wengine au wanyama wa hapo nyumbani, vaa kitambaa cha kufunika uso.
- Fahamu kuhusu **COVID-19 na wanyama iwapo uko na maswali kuhusu wanyama vipenzi nenda katika:** <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID19animals>
- Mwongozo wa ziada unapatikana kwa wale **wanaishi wengi katika nyumba ndogo.** (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-hj-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>) na **nyumba zinazoishi watu wengi** (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/shared-housing/index.html>).

Fuatilia dalili zako.



- **Dalili za COVID-19 zinajumuisha Joto jingi, kukohoa na kushindwa kupumua lakini dalili zingine zinaweza kupatikana pia.**
- **Fuata maagizo ya uuguzi kutoka kwa kituo chako cha huduma za afya na idara ya afya ya kieneo.** Mamlaka za kiafya za eneo la kwako zitakupea maagizo kuhusu taarifa za kukagua dalili zako na kuripoti.

Ni wakati gani wa kutafuta Matibabu ya Dharura

Gundua **ishara za hitaji la msaada wa dharura*** wa COVID-19. Ikiwa mtu anaonyesha yoyote ya dalili hizi, **Tafuta huduma za matibabu ya dharura maramoja:**

- Kupumua kwa matatizo
- Maumivu na msukumo usioisha kwenye kifua
- Kuchanganyikiwa kupya
- Mdomo au uso wa samawati
- Kushindwa kuamka au kuwa macho

*Orodha hii sio ya dalili zote zinazoweza kutokea. Tafadhali piga simu kwa Mhudumu wako wa kimatibabu kuhusu dalili zingine ambazo ni mbaya zaidi au unazoshuku.

Piga simu kwa 911 au piga simu kabla kwa kituo cha eneo lako cha dharura:

Mjulisha opareta wa simu kwamba unatafuta huduma kwa ajili ya mtu aliye na au anayeweza kuwa na COVID-19.

Piga simu kabla ya kwenda kumtembelea daktari wako.



- **Piga simu kabla ya kwenda.** Nyingi za ziara za kimatibabu kwa ajili ya uchunguzi wa kawaida zinazidi kuahirishwa au kufanyika kupitia kwa simu au matibabu ya kupitia kwa simu.
- **Ikiwa una miadi ya kimatibabu ambayo haiwezi kuahirishwa, piga simu kwa ofisi ya daktari,** na uwajulisha una au unaweza kuwa una COVID-19.

Ikiwa uko mgonjwa Covid-19, vaa kitambaa kinachofunika mapua yako na mdomo.



- **Unapaswa kuvalia kitambaa cha usoni kinachofunika mapua yako na mdomo** ikiwa ni lazima uwe karibu na watu wengine au wanyama, ikijumuisha wanyama vipenzi (hata nyumbani).
- Sio lazima uvalie kitambaa cha usoni ikiwa uko peke yako. Ikiwa hauwezi kuvalia kitambaa cha usoni (kwa sababu ya usumbufu kupumua kwa mfano), funikia kukohoa kwako na kupiga chafya kwa namna nyingine. Jaribu ukae futi 6 (mita 2) mbali na watu wengine. Hii itawasaidia watu walio karibu na wewe.
- Vitambaa vya uso havipaswi kuvalishwa watoto wa umri wa chini ya miaka 2, yeyote aliye na matatizo ya kupumua, au yeyote ambaye hawezi kukiondoa hicho kitambaa bila kusaidiwa.

Kumbuka: Wakati huu wa kuzuka kwa ugonjwa wa COVID-19, barakoa za kiwango cha kimatibabu zimehifadhiwa kwa ajili ya wahudumu wa kiafya na watu wa kwanza kushugulikia matukio. Itabidi utengeneze kitambaa cha usoni kwa kutumia skafu au bandana.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

Unapokohoa au kupiga chafya, funika mdomo na pua.

- **Funika mdomo na pua zako.** kwa kutumia tishu unapokohoa au kupiga chafya.
- **Tupa tishu zilizotumika** katika jaa la takataka lenye mfuko wa plastiki ndani.
- **Maramoja osha mikono yako** kwa maji na sabuni kwa angalau sekunde 20. Ikiwa sabuni na maji havipatikani, osha mikono yako kwa kutumia sanitaiza ya mikono yenye alcohol ambayo ina angalau asilimia 60 ya alcohol.



Osha mikono yako mara kwa mara.

- **Osha mikono yako mara kwa mara** kwa maji na sabuni kwa angalau sekunde 20. Hii haswa ni muhimu baada ya kupuliza kamasu, kukohoa, au kupiga chafya; kuenda bafuni; na kabla ya kula au kuandaa chakula.
- **Tumia sanitaiza ya mikoni** ikiwa sabuni na maji havipatikani. Tumia sanitaiza ya mikono yenye alcohol ambayo ina angalau asilimia 60 ya alcohol, ukifikia sehemu zote za mikono yako na kwa kuisugua pamoja hadi uhsi kwamba imekauka.
- **Sabuni na maji ndio njia bora zaidi**, haswa ikiwa mikono yako inaonekana ni michafu.
- **Epuka kushika** macho yako, pua, na mdomo kwa mikono ambayo haijaoshwa.



Epuka kushiriki vifaa vya kibinafsi vya matumizi nyumbani.

- **Haupashwi kushiriki** vyakula, glasi za kunywa, vikombe, vyombo vya chakula, taulo, au matandiko na watu wengine au wanyama wa nyumbani.
- **Osha vitu hivi kabisa baada ya kuvitumia** kwa maji na sabuni au uviweke kwenye mtambo wa kuosha vyombo.



Safisha sakafu zote "zinazoguswagusa zaidi" kila siku.

- **Safisha na uue viini** kwenye sakafu zinazoguswagusa zaidi kwenye "chumba cha mgonjwa" au bafu. Wacha mtu mwingine asafishe na aue viini kwenye sakafu katika maeneo yanayotumika na watu wote, lakini sio chumba chako cha kulala na bafu.
- **Ikiwa mhudumu au mtu mwingine anahitaji kusafisha na kupulizia dawa** chumba cha kulala mgonjwa au bafu, wanapaswa kufanya hivyo kwa misingi ya panapo-hitajika. Mhudumu/au huyo mtu mwingine anapaswa kuvaa kitambaa cha uso na kungojea kadri iwezekanavyo baada ya mgonjwa kutumia bafu.



Sakafu zinazoguswagusa sana zinajumuisha simu, kiunga-mbali, kaunta, juu ya meza, komeo za mlango, vifaa vya ndani mwa bafu, vyoo, kibodi, tableti, na meza za kando ya kitanda.

- **Safisha na uue viini maeneo ambayo yanaweza kuwa na damu, kinyesi, au maji-maji ya mwili juu yake.**
- **Tumia visafishaji vya nyumbani na viua viini.** Safisha eneo lile au kifaa kwa sabuni na maji au kisafishaji kingine iwapo ni chafu. Kisha tumia kitakasaji cha nyumbani.
 - Hakikisha umefuata maagizo yaliyo kwenye lebo ili kuhakikisha matumizi salama na ya ufanisi ya bidhaa ile. Nyingi za bidhaa hupendekeza kudumisha sakafu yenyewe ikiwa nyevu-nyevu kwa dakika kadhaa ili kuhakikisha kwamba viini vimeuliwa. Nyingi pia hupendekeza tahadhari kama vile kuvalia glavu na kuhakikisha kwamba kuna mzunguko wa kutosha wa hewa wakati wa matumizi ya bidhaa yenyewe.
 - vingi vya vitakasaji vilivyosajiliwa na EPA-vya matumizi ya nyumbani vinapashwa kuwa fanisi.

Ni lini unaweza kukaribiana na watu wengine baada ya kuwa na au uwezekano wa kuwa ulikuwa na COVID-19



Ni lini unaweza kukaribiana na watu wengine (kuacha kujitenga nyumbani) inategemea vipengele tofauti kwa hali tofauti.

- **I Nadhani au ninajua nilikuwa na COVID-19, na nilikuwa na dalili**
 - Unaweza kukaribiana na watu wengine baada ya
 - siku 3 bila joto jingi
 - NA
 - dalili zikatulia
 - NA
 - siku 10 tangu dalili zilipojitokeza
 - Kutegemea ushauri wa mhudumu wako wa afya na uwepo wa vipimo, unaweza kupimwa ili kuona ikiwa ungalii una COVID-19. Ikiwa utapimwa, unaweza kuwa kukaribiana na watu wengine wakati hauna joto jingi, dalili zimetulia, na baada ya kupokea vipimo viwili mtawalia vinavyoonyesha hauna maambukizi, angalau kwa muda wa saa 24.
- **Nilipatikana na maambukizi ya COVID-19 lakini si kuwa na dalili**
 - Ukiendelea kukosa dalili, unaweza kukaribiana na watu wengine baada ya:
 - siku 10 tangu kupimwa
 - Kutegemea ushauri wa mhudumu wako wa afya na uwepo wa vipimo, unaweza kupimwa ili kuona ikiwa ungalii una COVID-19. Ikiwa utapimwa, unaweza kuwa karibu na wengine baada ya kupokea vipimo viwili mtawalia vinavyoonyesha hauna maambukizi, angalau kwa muda wa saa 24.
 - Ikiwa utapata dalili baada ya kupatikana na maambukizi, fuata mwongozo ulio hapo juu kwa "Ninadhani au ninajua ya kwamba nina COVID, na nilikuwa na dalili."