



Kentucky Public Health

Prevent. Promote. Protect.

Mwongozo wa kuwa karantini nyumbani baada ya kuwa mahali penye uwezekano wa kuambukizwa virusi vya COVID-19 (korona)

Tunawasiliana na wewe kwa sababu umekuwa mahali penye uwezekano wa kuambukizwa COVID-19. Kuna hatua unazopaswa kuchukua ili kujitunza na kuepuka kuambukiza wengine virusi vya korona.

Ni muhimu ujue kwamba ingawa huenda huna dalili za ugonjwa, kuna uwezekano kwamba una virusi vya korona, na unaweza kuwaambukiza wengine. **Kuanzia sasa, ni muhimu sana ujitenge na watu wengine kwa siku 14.** Unapaswa kujitenga nyumbani. Hii itasaidia kuepusha kusambaza COVID-19.

Tafadhali jua kwamba ukiwa karantini nyumbani, wawakilishi wa idara ya afya ya mtaa wenyu wanapatikana ili kukusaidia.

Ni muhimu kwako kuwa karantini nyumbani kwa sababu virusi vya COVID-19 husambaa kwa urahisi sana na vinaweza kuwa hatari sana. COVID-19 husambaa kutoka kwa mtu aliyeambukizwa kupitia umajimaji unaotoka sehemu za kupumua (kamasii na matone ya mate mtu anapokohoa), anapopiga chafya, anapochekeka, anapoimba au anapongea. Inaweza kusababisha magonjwa hatari kama vile nimonia au kisamayu, kiharusi, viungo kuacha kufanya kazi, na nyakati chache inaweza kusababisha kifo.

Mamia ya wakaaji wa Kentucky ambao wameambukizwa COVID-19 wamepona, na wengi wanasema walikuwa na dalili ambazo hazikuwa hatari au wengine hawakuwa na dalili zozote. Hata hivyo, ni muhimu kukumbuka kwamba virusi vya COVID-19 ni hatari sana, kwa hiyo ni muhimu ufanye mambo fulani na uepuke kufanya mambo fulani kwa siku 14 sijazo, au hadi mwakilishi wa idara ya afya katika mtaa wenyu atakopokuambia ni salama kwako kutoka karantini nyumbani.

Mwongozo wa kuwa Karantini Nyumbani Salama

Pima joto ya mwili wako mara moja kwa siku na uirekodi. Mwakilishi wa idara ya afya ya mtaa wako atafuatilia jambo hili na pia hali yako kwa ujumla.

Kaa nyumbani isipokuwa unapoenda kupata matibabu. Usiende kazini, shuleni, au maeneo ya umma na usitumie usafiri wa umma, kushiriki usafiri na wengine au tekisi. Pumzika na hakikisha unakunywa maji.

Jitenge na watu unaoishi nao nyumbani kwako. Ikiwezekana unapaswa kukaa katika chumba tofauti na wengine nyumbani. Ikiwezekana tumia choo/bafu tofauti na wengine. Usikaribishe wageni nyumbani.

Piga simu kabla ya kumtembelea daktari wako. Kabla ya kutimiza miadi ya matibabu, mpigie mhudumu wa afya na umueleze unafuatiliwa kuhusiana na COVID-19. Kufanya hivyo kutawezesha ofisi ya mhudumu wa afya ichukue hatua za kuepusha wengine wasiambukizwe.

Vaa kitambaa kinachofunika pua na mdomo wako. Ikiwa lazima uwe na watu wengine unapaswa kuvaa kitambaa kinachofunika pua na mdomo wako. Ikiwa huwezi kuvaa kitambaa hicho, usitumie muda mrefu na wengine katika chumba kimoja na ujifunike kwa njia nyingine unapokohoa au kupiga chafya. Watoto wa chini ya umri wa miaka 2 hawapaswi kuvishwa vitambaa vya kufunika uso au barakoa.

Funika mdomo na pua unapokohoa au kupiga chafya. Funika mdomo na pua kwa tishu unapokohoa au kupiga chafya au unaweza kukohoa au kupiga chafya ndani ya mkono wa vazi lako. Tupa tishu zilizotumiwa ndani ya pipa iliyofunikwa na uoshe mikono yako kwa sabuni na maji kwa angalau sekunde 20.

Osha mikono yako. Osha mikono yako kabisa mara kwa mara ukitumia sabuni na maji kwa angalau sekunde 20. Ikiwa huna sabuni na maji unaweza kutumia dawa ya kusafisha mikono iliyo na alkoholi. Usiguse macho, pua, na mdomo kwa mikono ambayo hujaosha.

Epuka kutumia vitu vya nyumbani na wengine. Haupaswi kutumia vyombo vya kulia, glasi ya kunywa maji, vijiko, tauli, matandiko, au vitu vingine pamoja na wengine nyumbani kwako. Baada ya kutumia vitu hivi, unapaswa kuviosha kabisa kwa sabuni na maji.

Safisha kila siku sehemu zinazoshikwa-shikwa kila wakati. Sehemu zinazoshikwa-shikwa kila wakati zinatia ndani simu, kidhibiti cha televisheni, kaunta, juu ya meza, kitasa cha mlango, vifaa vya bafu, vyoo, kibodi, tableti, na meza zilizo kando ya kitanda.

Fuatilia dalili zako. Ikiwa utanza kuwa na dalili fahamisha mhadumu wako wa afya na idara ya afya ya mtaa wako. Dalili za COVID-19 zinatia ndani joto mwilini (zaidi ya kipimo cha digri 100.4), kukohoa, kupumua kwa shida, upungufu wa pumzi, baridi, misuli migumu au yenye uchungu, au dalili mpya kupoteza uwezo wa kuonja au kunusa.

Tafuta matibabu haraka ikiwa una dalili hizi hatari na za dharura za COVID-19: Kupumua kwa shida, uchungu wa kuendelea au kuhisi mkazo kwenye kifua, dalili mpya kuchanganyikiwa au kutoweza kuamsha uso au mdomo au/pamoja na mdomo au uso kuwa rangi ya buluu. Piga 9-1-1 ikiwa una dharura ya matibabu na umuambie muelekezaji kwamba unafikiri uko na ugonjwa wa COVID-19. Ikiwa unaweza, vaa kitambaa cha kufunika uso kabla usaidizi wa kitiba haujafika.

Unapaswa kuwa Karantini kwa muda wowote utakaoambiwa na maafisa wa idara ya afya ya mtaa wako. Tena, utahitaji kuwa karantini kwa siku 14 tangu wakati wa mwisho ulipokuwa katika hali yenye hatari ya kuambukizwa virusi vya COVID-19, isipokuwa ukipata mwongozo tofauti kutoka kwa maafisa wa idara ya afya ya umma. Afisa hawa watakuambia siku utakayokamilisha karantini yako.

Hatua za kusaidia Watunzaji na Wanaoishi nyumba moja Wasiambukizwe.

Ikiwa unaishi na au unamtunza nyumbani mtu anayefuatiliwa kuhusiana na COVID-19:

- Ikiwezekana, haupaswi kumtunza mtu huyo ikiwa uko kwa hatari zaidi ya kuwa mgonjwa sana ukipata virusi vya COVID-19. Watu walio kwa hatari zaidi ni watu wenye umri wa zaidi ya miaka 60 na wale wenye miili yenye kinga dhaifu au magonjwa ya kudumu, kama ugonjwa wa moyo, mapafu au figo na kusukari. Watu hawa wanapaswa kuwa mbali na mtu aliye karantini.
- Wageni hawapaswi kutembelea nyumba ile isipokuwa tu ikiwa lazima wawepo kumtunza mtu huyo.
- Wengine wanaoishi hapo wanapaswa waishi kwa nyumba tofauti au kwenye makazi mengine. Ikiwa hilo haliwezekani, wanapaswa kukaa katika chumba kingine au wajitenge na mtu huyo kadri inavyowezekana. Tumia bafu tofauti ikiwa mnayo. Ikiwa ni lazima mtumie sehemu moja hakikisha ina hewa ya kutosha. Mnapaswa kula katika vyumba tofauti au sehemu tofauti.
- Mtu aliye karantini anapaswa kuvaa kitambaa cha kufunika uso wakati wote anapokuwa na wengine. Mtunzaji anapaswa kuvaa kinga mkononi anaposhika damu, kinyesi au umajimaji mwingine unaotoka kwa mwili wa mtu aliye karantini. Mtunzaji pia anapaswa kuvaa kitambaa cha kufunika uso anapokuwa katika chumba kimoja na mtu aliye karantini.
- Hakikisha kwamba unaelewa na unaweza kumsaidia mtu huyo afuate maagizo ya mhudumu wa afya kuhusu dawa na utunzaji. Unapaswa kumsaidia mtu huyo na mahitaji ya msingi nyumbani na umsaidie kununua vitu dukani, kuchukua dawa, na mahitaji mengine ya kibinafsi.
- Osha mikono yako kabisa mara kwa mara kwa sabuni na maji kwa angalau sekunde 20. Ikiwa huna sabuni na maji unaweza kutumia dawa ya kusafisha mikono iliyo na alkoholi. Epuka kugusa macho, pua na mdomo.
- Epuka kutumia pamoja vitu vya nyumbani kama vyombo, glasi ya kunywa maji, vikombe, vijiko, tauli, matandiko, vifaa vya kielektroniki (kama simu ya mkononi), au vitu vingine na mtu ambaye anafuatiliwa kuhusiana na COVID-19. Baada ya mtu huyo kutumia vitu hivyo unapaswa kuviosha kabisa (ona hapo chini “Fua nguo kabisa”).
- Safisha kila siku sehemu zote zinazoshikwa-shikwa kila wakati kama kaunta, juu ya meza, kitasa cha mlango, vifaa vya bafu, vyoo, kibodi, tableti, na meza zilizo kando ya kitanda.
 - Soma maelezo kwenye bidhaa za kusafisha na ufuate madokezo yaliyotolewa kwenye lebo za bidhaa hiyo. Lebo hutoa maagizo ya jinsi ya kutumia bidhaa hiyo kwa usalama na kwa matokea mazuri na pia tahadhari unazopaswa kuzingatia unapotumia bidhaa hiyo.
 - Pia unaweza kutumia mchanganyiko wa bleach (bidhaa ya kutoa madoa sugu na kuua viini) au dawa ya kuua viini nyumbani yenye lebo inayosema “EPA-approved” (yaani inakubaliwa na EPA). Ili kutengeneza mchanganyiko wa bleach (bidhaa ya kutoa madoa sugu na kuua viini), tumia kijiko 1 cha mezani cha bidhaa hiyo kwa (vikombe 4) vya maji. Ukihitaji kiasi kikubwa, tumia $\frac{1}{4}$ kikombe cha bidhaa hiyo kwa galoni moja (vikombe 16) ya maji. Ikiwa huna bidhaa za kusafisha tengeneza mchanganyiko mpya wa bleach kila siku unapotaka kuutumia kusafisha.
 - Ikiwa unatumia bafu na chumba cha kulala tofauti: Safisha eneo linalomzunguka mtu aliye karantini inapohitajika, kwa mfano panapochafuka. Hiyo itakuwezesha kutumia muda mchache iwezekanavyo na mtu aliye karantini. Ikiwa anaweza, mtu huyo aliye karantini anaweza kusafisha mahali pake mwenyewe. Mpe mtu aliye karantini vifaa vyake binafsi vya kufanyia usafi.
 - Ikiwa mnatumia bafu moja: Mtu aliye karantini anapaswa kusafisha na kuweka dawa ya kuua viini kila mara anapomaliza kutumia. Ikiwa hilo haliwezekani, vaa barakoa na usuburi muda mrefu iwezekanavyo baada ya mtu aliye karantini kutumia bafu, kabla ya kuingia kuosha na kutumia.

- Fua nguo kabisa
 - o Nguo au Matandiko yenye damu au umajimaji wowote kutoka kwa mwili wa mtu aliye karantini zinapaswa kuondolewa mara moja na kufuliwa.
 - o Usikung'ute vitu vya kufuliwa.
 - o Vaa kinga mikononi za kutupwa baada ya matumizi unaposhika vitu vichafu na uoshe mikono yako mara moja baada ya kuvua kinga hizo.
 - o Soma na ufuate maagizo kwenye lebo ya vitu vya kufuliwa au mavazi na maagizo ya sabuni ya kufulia. Kwa ujumla, fua na ukaushe kwa kipimo cha joto cha juu zaidi ambacho kinapatana na maagizo kwenye lebo ya vazi hilo.
- Tumia pipa ambayo imefunikwa ndani kwa karatasi. Weka kinga za mkono unazotupa na vitu vingine ambavyo vimegusa mtu aliye karantini kwenye pipa hiyo iliyofunikwa ndani kwa karatasi. Unapoondoa karatasi za takataka tumia kinga mikononi na uoshe mikono mara moja baada ya kuziondoa.
- Fuatilia dalili za mtu aliye karantini. Akipata joto mwilini (ya kipimo cha joto zaidi ya digri 100.4), dalili zingine za sehemu za kupumua au kupungua kwa pumzi, mpigie mhudumu wake wa afya na umuambie mtu huyo anafuatiliwa kuhusiana na COVID-19. Hiyo itawezesha ofisi ya mhudumu wa afya kuchukua hatua za kuzuia wengine wasiambukizwe.
- Fuatilia afya yako mwenyewe Pima joto ya mwili wako mara moja kwa siku. Fuatilia ili kuona ikiwa una dalili ambazo zinatia ndani joto mwilini (zaidi ya kipimo cha digri 100.4), kukohoa, kupumua kwa shida, upungufu wa pumzi, baridi, misuli migumu au yenye uchungu, maumivu ya koo, au dalili mpya kupoteza uwezo wa kuonja au kunusa. **Ikiwa wewe au yeyote unayeishi naye anaonyesha dalili hizi, wasiliana na mhudumu wako wa afya mara moja.**
- Unaweza kuzungumza na mhudumu wako wa afya au idara ya afya ya mtaa wako ikiwa una maswali ya ziada.

Kumbuka wawakilishi wa idara ya afya ya mtaa wako wanaweza kukusaidia ukiwa na maswali au wasiwasi wowote. Pia unaweza kutembelea tovuti ya idara ya Afya ya Umma ya Kentucky (Kentucky Department for Public Health) au unaweza kutupigia kwenye laini ya kupokea simu za COVID-19 (800) 722-5725. Kwa habari zaidi kuhusu COVID-19, tembelea [kycovid.19.ky.gov](https://www.ky.gov/covid-19).

Asante kwa kufanya sehemu yako kwa kujitunza na kusaidia kuzuia kusambaa zaidi kwa COVID-19.