



[FoE•anetefinfinatiow.vwemd.qo:gtfi\(IWIY1D19\)](https://www.emd.qo:gtfi(IWIY1D19))

## Je, utafanya nini ikiwa unaugua ugonjwa wa corona wa 2019 (COVID-19)

Ikiwa umethibitika kuwa na maambukizi ya COVID-19, unangoja matokeo ya upimaji, au unashuku kuwa umeambukizwa, tafadhali fuata hatua zilizo hapa chini ili kusaidia kuzuia ugonjwa huo kuenea kwa watu wengine nyumbani kwako na kwa jamii:

### **Kaa nyumbani isipokuwa kama unahitaji matibabu**

Usiende kazini, shuleni, au maeneo ya umma. Epuka kutumia usafirishaji wa umma, kushiriki gari, au teksi.

### **Mpigie daktari wako kabla ya kwenda kwake**

Waarifu kazini kuwa unao au unaweza kuwa na ugonjwa wa COVID-19. Hii huwasaidia kuchukua hatua ili kuwaepusha hatari watu wengine.

### **Jitenganishe na wengine nyumbani**

Kaa katika chumba maalum mbali na watu wengine na wanyama kipenzi. Ikiwezekana, tumia bafu tofauti. Epuka kugusa macho yako, pua na mdomo.

### **Vaa kibarakoa iwapo unaugua.**

Ikiwa wewe ni mgonjwa: Unapaswa kuvaa kibarakoa wakati uko karibu na watu wengine (kwa mfano, kushiriki chumba au gari) au wanyama vipenzi na kabla ya kuingia ofisi ya mtoa huduma ya afya.

Ikiwa unawajali wengine: Ikiwa mtu ambaye ni mgonjwa hana uwezo wa kuvaa kibarakoa (kwa mfano, kwa sababu husababisha kupumua kwa shida), basi watu wanaoishi na mtu huyo mgonjwa hawapaswi kukaa kwenye chumba kimoja naye, au wanapaswa kuvaa kibarakoa wanapoingia kwenye chumba na mtu mgonjwa.

### **Nawa mikono yako mara nyingi**

**Nawa mikono:** Nawa mikono yako mara nyingi kwa sabuni na maji kwa muda usiopungua sekunde 20, haswa baada ya kupenga pua yako, kukohoa, au kupiga chafya; kwenda bafuni; na kabla ya kula au kuandaa chakula. **Usafi wa mikono:** Ikiwa sabuni na maji hazipatikani kwa urahisi, tumia kitakasa mikono kilicho na angalau 60% ya alkoholi, kufunika sehemu zote za mikono yako kisha ujipake kwenye mikono yako. until hadi zinyauke.

**Sabuni na maji:** Sabuni na maji ndizo bora zaidi ikiwa mikono inaonekana kuwa michafu.

**Epuka kugusa:** Epuka kugusa macho, pua na kinywa chako kwa mikono ambayo haijaoshwa.

### **Funika mdomo wako unapokohoa au kupiga chafya**

Funika mdomo na pua yako kwa tishu unapokohoa au kupiga chafya. Tupa tishu zilizotumiwa kwenye tuta lililofungwa; na unawe mikoo yako kwa sabuni na maji au usafishe mikono yako kwa kitakasa mikono kilichotengenezwa na alkoholi au kilicho na angalau asilimia 60% ya alkoholi.

### **Epuka kushiriki vifaa vya kibinafsi vya nyumbani**

Usishiriki sahani, glasi za kunywa, vikombe, vyombo vya chakula, taulo, au blanketi na shuka za kulala na watu wengine au wanyama vipenzi nyumbani kwako. Safisha vifaa kwa sabuni na maji.

**Safisha nyuso zote "zinazoguswa sana" mara kwa mara** Tumia sabuni ya kusafisha ya matumizi ya nyumbani, kulingana na maagizo ya lebo. Lebo zina maagizo ya matumizi salama na yenye ufanisi ya bidhaa ya kusafisha pamoja na tahadhari unazopaswa kuchukua wakati unatumia bidhaa, kama vile kuvaa glavu na kuhakikisha kuwa una upishaji mzuri wa hewa wakati unatumia bidhaa.

### **Fuatilia dalili zako**

Tafuta matibabu ikiwa ugonjwa wako unazidi kuzorota (kwa mfano, ugumu wa kupumua). **Kabla ya** kutafuta huduma, mpigie mtoa huduma wako wa afya na umwaambie kwamba unao, au unasubiri matokeo ya COVID-19.

Watu ambao wamewekwa chini ya ufuatiliaji au kuwezesha kujifuatilia wanapaswa kufuata maagizo yanayotolewa na idara ya afya ya eneo waliko au ya wataalamu wa afya. Ikiwa una dharura ya matibabu na unahitaji kupiga simu kwa 911, waarifu wafanyakazi wa usaidizi ulio nao au wanaopimwa COVID-19. Ikiwezekana, vaa kibarakoa kabla ya huduma ya matibabu ya dharura kufika.

**Kusitisha kutengwa nyumbani** Wagonjwa waliothibitika kuwa na COVID-19 wanapaswa kuchukua tahadhari za kutengwa nyumbani hadi hatari ya kuwaambukiza wengine inaonekana kuwa chini. Uamuzi wa kusitisha utaratibu wa kutengwa nyumbani utafanywa kulingana na hali tofauti, kwa kushauriana na watoa huduma ya afya na idara za serikali kuu na za serikali za mitaa.



[FoE•anetefinfinatiow.vwemd.go:gtfi\(IWIY1D\)19](https://www.maine.gov/ems/foia/foia-requests/foia-requests-2019-10-19-19)

## Je, Utafanya nini ikiwa unaugua ugonjwa wa virusi vya corona 2019 (COVID-19)

Ukipata ishara za dharura za COVID-19, tafuta matibabu mara moja.

Unapopigia 911 simu, mjulishe wakala ajue ikiwa una COVID-19, unasubiria matokeo ya kipimo au unashuku kuwa umeambukizwa.

**Ishara za dharura ni pamoja na:\***

- 1. Ugumu wa kupumua au upungufu wa pumzi**
- 2. Maumivu yanayodumu au kuhisi kubanwa kwenye kifua**
- 3. Kuchanganyikiwa ghafla au kushindwa kutembea au kuongea**
- 4. Midomo au uso kubadilika kuwa ya hudhurungi**
- 5. Kuhisi kichwa kikiwa chepesi au kuhisi unyonge**

**\* Orodha hii haina maelezo yote. Tafadhali wasiliana na mtoa huduma wako wa matibabu ukiwa na dalili zozote ambazo ni kali au zinazohusiana**

[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Fsymptoms.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Fsymptoms.html)



[FoE•anetefinfinatiatiow.vwemd.go:gtfi\(IWIY1D19\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html)

## Mikakati ya kudhibiti maambukizi ili kuzuia ugonjwa wa virusi vya corona 2019 (COVID-19)

Ikiwa wewe au mpendwa wako mmethibitika kuwa na maambukizo ya COVID-19, mnangoja matokeo ya upimaji, au mnashuku kuwa mmeambukizwa, tafadhali fuata hatua zilizo hapa chini ili kusaidia kuzuia ugonjwa huo kuenea kwa watu wengine nyumbani kwako na kwa jamii:

### Nawa mikono yako mara nyingi

- Nawa mikono yako mara nyingi kwa sabuni na maji kwa muda usiopungua sekunde 20 haswa baada ya kuwa kwenye eneo la msongamano, kupenga pua yako, kukohoa, au kupiga chafya; kwenda bafuni; na kabla ya kula au kuandaa chakula.
- Usafi wa mikono: Ikiwa sabuni na maji hazipatikani kwa urahisi, tumia kitakasa mikono kilicho na alkoholi kwa angalau 60%. Paka mikono yako yote na uyasugue pamoja hadi yanyauke.
- Epuka kugusa macho, pua na kinywa chako kwa mikono ambayo haijaoshwa.

### Epuka kukaribiana na watu

- Epuka kukaribiana na watu ambao ni wagonjwa
- Acha nafasi baina yako na watu wengine ikiwa COVID-19 inaenea katika jamii yako.
- Kaa nyumbani ikiwa wewe ni mgonjwa, isipokuwa kama unahitaji huduma ya matibabu.

### Funika mdomo na pua unapokohoa au kupiga chafya

- Funika mdomo na pua kwa tishu au sehemu ya ndani ya kiwiko chako wakati unapokohoa au kupiga chafya.
- Tupa tishu zilizotumiwa kwenye takataka.
- Nawa mikono yako mara moja kwa sabuni na maji kwa muda usiopungua sekunde 20. Ikiwa sabuni na maji hayapatikani kwa urahisi, tumia kitakasa mikono kilicho na alkoholi angalau 60%

### Vaa kibarakoa iwapo unaugua.

- Ikiwa unaugua: Unapaswa kuvaa kibarakoa wakati uko karibu na watu wengine (kwa mfano, unaposhiriki chumba au gari) na kabla ya kuingia ofisi ya mtoa huduma ya afya. Ikiwa huna uwezo wa kuvaa kibarakoa (kwa mfano, kwa sababu husababisha kupumua kwa shida), basi unapaswa kufunika kinywa chako unapokohoa au kupiga chafya, na watu wanaokutunza wanapaswa kuvaa kibarakoa wanapoingia kwenye chumba na mtu mgonjwa.
- Ikiwa huugui: Huhitaji kuvaa kibarakoa nyumbani isipokuwa kama unamhudumia mtu mgonjwa (na hawawezi kuvaa kibarakoa). Vibarakoa vinaweza kuwa vigumu kupata na vinafaa kutengewa watunzaji.

### Safisha na utumia Viua Viini

- Safisha NA uweke viua viini kwenye sehemu zinazoguswa sana. Hii ni pamoja na meza, vishikio vya milango, swichi za taa, vifaa vya kugeuza, vishikio, dawati, simu, kibodi, vyoo, mifereji, na sinki.
- Ikiwa sehemu za nje ni chafu, zisafishe: Tumia sabuni ya poda au sabuni ya kawaida na maji kabla ya kutumia viua viini.