

Jambo la kufanya iwapo umepatwa na ugonjwa wa virusi vya korona 2019 (COVID-19)

Ikiwa una ugonjwa wa COVID-19 au ukishuku kuwa umeambukizwa virusi vinavyosababisha COVID-19, fuata hatua zifuatazo ili kusaidia kuzuia ugonjwa huo usisambae kwa watu walio nyumbani kwako na katika jamii.

Kaa nyumbani isipokuwa unapoenda kutafuta matibabu

Unapaswa kuepuka shughuli za nje ya nyumbani kwako, isipokuwa kuenda kutafuta matibabu. Usiende kazini, shuleni, au katika maeneo ya umma. Epuka kutumia usafiri wa umma, kushiriki usafiri, au tekisi.

Jitenge na watu wengine na wanyama walio nyumbani kwako

Watu: Kadri inavyowezekana, unapaswa kukaa katika chumba mahususi na mbali na watu wengine walio nyumbani kwako. Pia, unapaswa kutumia bafu tofauti, ikiwa lipo.

Wanyama: Usiwashike wanyama wa nyumbani au wanyama wengine hali ukiwa mgonjwa. Angalia [COVID-19 na Wanyama](#) kwa taarifa zaidi.

Piga simu kabla ya kwenda kumtembelea daktari wako

Ikiwa una miadi ya matibabu, mpigie simu mhudumu wa afya na umwambie kwamba una ugonjwa wa COVID-19 au huenda unao. Hii itaisaidia ofisi ya mhudumu wa afya kuchukua hatua za kuwaepusha watu wengine wasiambukizwe au wasihatarishwe.

Valia barakoa

Unapaswa kuvalia barakoa ukiwa karibu na watu wengine (kama vile, ukiwa kwenye chumba au gari moja na wengine) au wanyama wa nyumbani na kabla ya kuingia katika ofisi ya mhudumu wa afya. Ikiwa huwezi kuvaa barakoa (kwa mfano, kwa sababu inakutatiza kupumua), basi watu wanaoishi nawe hawapaswi kuishi chumba kimoja na wewe, au wanapaswa kuvaa barakoa ikiwa wataingia chumbani mwako.

Unapokohoa au kupiga chafya, funika mdomo na pua

Funika mdomo na pua zako kwa kutumia tishu unapokohoa au kupiga chafya. Tupa tishu zilizotumika katika pipa la taka lililofunika karatasi ya plastiki laini upande wa ndani; papo hapo osha mikono yako kwa sabuni na maji kwa angalau sekunde 20 au osha mikono yako kwa kutumia sanitaiza ya mikono yenye alkoholi ambayo ina angalau asilimia 60-95 ya alkoholi ukifikia sehemu zote za mikono yako na kwa kuisugua pamoja hadi uhisi kwamba imekauka. Sabuni na maji vinapendekezwa kutumiwa iwapo mikono inaonekana michafu.

Epuka kushiriki vifaa vya kibinafsi vya matumizi nyumbani

Hupaswi kushiriki vyakula, glasi za kunywa, vikombe, vyombo vya chakula, taulo, au matandiko na watu wengine au wanyama wa nyumbani. Baada ya kutumia vifaa hivi, vinapaswa kuoshwa kabisa kwa maji na sabuni.

Osha mikono yako mara kwa mara

Osha mikono yako mara kwa mara kwa maji na sabuni kwa angalau sekunde 20. Ikiwa sabuni na maji havipatikani, osha mikono yako kwa kutumia sanitaiza ya mikono yenye alkoholi ambayo ina angalau asilimia 60 ya alkoholi ukifikia sehemu zote za mikono yako na kwa kuisugua pamoja hadi uhisi kwamba imekauka. Sabuni na maji vinapendekezwa kutumiwa iwapo mikono inaonekana michafu. Epuka kushika macho yako, pua, na mdomo kwa mikono ambayo haijaoshwa.

Safisha sakafu zote "zinazoguswaguswa zaidi" kila siku

Sakafu zinazoguswaguswa sana zinajumuisha kaunta, meza, komeo za mlango, vifaa vya ndani mwa bafu, vyoo, simu, kibodi, tableti, na meza za kando ya kitanda. Pia, safisha sakafu zozote ambazo zinaweza kuwa na damu, kinyesi, au majimaji ya mwili juu yake. Tumia kipulizio cha usafishaji cha nyumbani au pangusa, kulingana na maagizo yaliyo kwenye lebo. Lebo huwa na maagizo ya matumizi salama na fanisi ya bidhaa yenyewe ikijumuisha tahadhari unazopaswa kuchukua unapotumia bidhaa hiyo, kama vile kuvaa glavu na kuhakikisha kwamba kuna mzunguko wa hewa ya kutosha wakati wa kutumia bidhaa hiyo.

Fuatilia dalili zako

Tafuta msaada wa kimatibabu haraka ikiwa ugonjwa wako unazidi kuwa mbaya (kama vile, matatizo ya kupumua). **Kabla** ya kutafuta matibabu, mpigie simu mhudumu wako wa afya na umwambie kwamba unao au unafanyiwa ukaguzi wa ugonjwa wa COVID-19. Valia barakoa kabla ya kuingia kwenye kituo kile. Hatua hizi zitaisaidia ofisi ya mhudumu wa afya ili kuzuia watu wengine walio ofisini mle au kwenye chumba cha kungojea wasiambukizwe au kuhatarishwa.

Mwombe mhudumu wa afya apige simu kwenye idara ya afya ya eneo au jimbo. Watu ambao wamewekwa chini ya uangalizi au wanaosaidiwa kujifuatilia wanapaswa kufuata maagizo yanayotolewa na idara yao ya afya ya eneo au wataalamu wa afya, kama itakavyofaa.

Iwapo una dharura ya kimatibabu na unahitaji kupiga simu ya 911, wafahamishe wahudumu kwamba unao, au unafanyiwa uchunguzi wa ugonjwa wa COVID-19. Ikiwezekana, vaa barakoa kabla ya wahudumu wa matibabu ya dharura kufika.

Usitishaji wa kujitenga nyumbani

Wagonjwa walio na ugonjwa uliohibitishwa wa COVID-19 wanapaswa kusalia chini ya tahadhari za kujitenga nyumbani hadi pale hatari ya kuwasambazia wengine itadhaniwa kuwa chini zaidi. Uamuzi wa kusitisha tahadhari ya kujitenga nyumbani unapaswa kufanywa kwa kutegemea kisa kimoja hadi kingine, kwa kushauriana na wahudumu wa afya na idara ya afya ya eneo au jimbo.

