

Jambo la kufanya ukiwa na dalili za COVID-19 lakini hujakuwa karibu na mtu aliyepatikana na maambukizo ya COVID-19

Muhtasari wa Aprili 27, 2021 mabadiliko

- Sasisha mahitaji ya barakoa ili kulinganisha na lugha ya CDC.
- Lugha iliyosashishwa ya barakoa na kitambaa cha kufunika uso na nyenzo kwa kufuata mapendekezo ya CDC (Vituo vya Udhhibiti na Uzuiaji wa Magonjwa).
- Mapendekezo ya karantini yaliyoongezwa ya watu waliopewa chanjo kamili ambao huenda walikuwa wazi kwa COVID-19.
- Taarifa mpya imeongezwa kwa watu waliopewa chanjo.

Je, naweza kuwa nimepata maambukizo ya COVID-19?

[Dalili](#) (Kiingereza) za kawaida ni homa, kikohozi na kuhema. Dalili nyingine zinaweza kujumuisha baridi, maumivu ya misuli, maumivu ya kichwa, vidonda vya koo, uchovu, kuzibana pua, kamasi puani, kichefuchefu, kutapika, kuhara kupoteza uwezo wa kuonja au kunusa.

Je, nafaa kupimwa COVID-19?

Ndiyo. Ukiwa na dalili za COVID-19, au ikiwa umekuwa karibu na mtu aliyethibitishwa kuwa ana maambukizo ya COVID-19, wasiliana na mhudumu wako wa afya ili kupimwa.

Ikiwa mtu hana daktari au mhudumu wa afya: maeneo mengi yana kipimo cha bila malipo au cha gharama ya chini, bila kujali hali ya uhamiaji. Tazama Maswali ya Kipimo Yanayoulizwa Kila Mara ya [Department of Health \(Idara ya Afya\) \(Kiingereza\)](#) au piga simu kwa [Nambari ya Dharura ya Taarifa ya COVID-19 katika Jimbo la WA](#) (Kiingereza).

Shiriki katika mahojiano ya afya ya umma

Ukipatikana na maambukizo ya COVID-19, mtu kutoka afya ya umma atawasiliana nawe, mara nyingi kwa simu. Mhojaji atakusaidia kufahamu jambo la kufanya na aina ya usaidizi unaopatikana. Watakuuliza majina na maelezo ya mawasiliano ya watu uliotagusana nao kwa karibu hivi karibuni. Wanauliza maelezo haya ili waweze kuwafahamisha kuwa huenda wameambukizwa. Hawatashiriki jina lako na waasilani wa karibu wakiwasiliana nao.

Nafaa kufanya nini ili kuzuia ugonjwa wangu dhidi ya kusambaa kwa familia yangu na watu wengine katika jamii?

- **Kaa nyumbani isipokuwa ikiwa unahitaji huduma ya matibabu.**
 - Usiende kazini, shuleni, au katika maeneo ya umma. Epuka kutumia usafiri wa umma, teksi, au kusafiri pamoja na wengine. Waombe wengine wakufanyie ununuzi au utumie huduma ya uwasilishaji wa mboga.

- Piga simu kabla ya kwenda kwa mhudumu wa afya na uwaambie kuwa una COVID-19 au unatathminiwa kuangalia COVID-19. Vaa barakoa kabla ya kuingia kwenye jengo hilo. Hatua hizi zitasaidia kuwazuia watu kwenye ofisi au chumba cha kusubiri dhidi ya kuwa wagonjwa.
- **Jitenge na watu wengine na wanyama nyumbani mwako.**
 - Kadri inavyowezekana, kaa katika chumba maalum na mbali na watu wengine.
 - Tumia bafu tofauti, iwapo inapatikana.
 - **Vaa kitambaa cha kufunika uso** (Kiingereza) ukiwa karibu na wengine. Ikiwa huwezi kuvaa kitambaa cha kufunika uso, watu wengine wanafaa kuvaa kitambaa cha kufunika uso wakiingia chumbani mwako.
 - Nguo ya kufunika uso ni kitu chochote ambacho hufunika kabisa mdomo na pua lako, na hutoshea salama kwenye pande za uso wako na chini ya kidevu chako. Inafaa kutengenezwa kwa safu mbili au zaidi za kitambaa kilichoshonwa kabisa na iwe na kamba zinazozunguka kichwa chako au kwenda nyuma ya masikio yako. Ngao ya uso yenye mikunjo inaweza kutumika na watu walio na hali za ukuaji, tabia, au matibabu zinazowazuia kuvaa kitambaa cha kufunika uso. Ngao za uso zinaweza kutumika pia na watoto walio katika mazingira ya utunzaji wa watoto, kambi ya mchana, na K-12. Katika eneo la kazi, barakoa au vifaa vya kuwezesha kupumua vinaweza kuhitajika kwani vina ulinzi zaidi ilikinganishwa na vitambaa vya kufunika uso.
 - Mwongozo kutoka kwa Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Vituo vya Udhibiti na Uzuiaji wa Magonjwa) [unapendekeza mikakati](#) (Kiingereza) ya kuboresha kuvaa barakoa vizuri ili kupunguza zaidi msambao wa COVID-19. Mikakati hii inajumuisha kuvaa barakoa ya nguo na sio barakoa ya upasuaji, kushona kamba za barakoa ya utaratibu wa upasuaji za kushika sikio, kutumia kifaa cha kushikilia barakoa, au kutumia kitambaa cha nailoni na si barakoa. Kuongezea, Department of Health (DOH, Idara ya Afya) haipendekezi matumizi ya barakoa zenye valvu au nafasi za kupumua, au bandana yenye safu moja. (Vipumuaji vyenye valvu za kupumua nje ni sawa vikitumika kwa mujibu wa mwongozo uliochapishwa na DOH na [L&I \(Leba na Viwanda\)](#) (Kiingereza).)
 - Ni muhimu kuvaa barakoa katika mazingira yote ya umma na utekelezaji wa ziada wa mikakati ya afya ya umma inayofaa kama vile chanjo, kukaa mbali na wengine, usafi wa mkono, na kujitenga na karantini.
 - Zuia kutagusana na vipenzi na wanyama wengine. Ikiwa inawezekana, acha mwanachama mwingine wa familia yako awatunze wanyama wako. Ikiwa ni lazima uwatunze vipenzi wako, nawa mikono yako kabla na baada ya kutagusana na vipenzi na kuvaa barakoa, ikiwezekana. Tazama [COVID-19 na Wanyama](#) (Kiingereza) kwa maelezo zaidi.
 - Usishiriki vipengee vya kibinafsi na watu au vipenzi, ikijumuisha sahani, glasi za kunywa maji, vikombe, vyombo vya chakula, taulo ama matandiko.
- **Dumisha umbali wa futi 6** kutoka kwa wengine kila mara, hata kama unatumia barakoa.
- **Nawa mikono yako mara kwa mara.** Nawa mikono kwa sabuni na maji kwa angalau sekunde 20. Iwapo sabuni na maji hayapatikani, tumia kieuzi cha alkoholi chenye angalau 60% ya alkoholi. Epuka kushika uso kwa mikono isiyooshwa.
- **Funika kikohozi na chafya zako kwa shashi.** Tupa mbali shashi zilizotumika na kisha unawe mikono yako.

- **Safisha maeneo "yanayoguswa sana" mara kwa mara**, ikijumuisha kaunta, juu ya meza, komeo, vifaa vya bafu, vyoo, simu, ubaobonye, kompyuta ndogo, na meza za kando ya kitanda. Tumia kinyunyizi au kitambaa cha kupangusa vifaa vya nyumba na kufuata maelekezo kwenye lebo.

Fuatilia dalili zako

Pata usaidizi wa matibabu mara moja ikiwa dalili zako zitaongezeka sana. Kabla ya kupata miadi, pigia mhudumu wako wa afya simu na uwaambie kuwa una dalili za COVID-19. Vaa barakoa kabla ya kuingia kwenye kituo cha afya ili kuzuia msambao wa viini kwa watu wengine katika chumba cha kusubiri na vyumba vya uangalizi.

Ukiwa na dharura ya matibabu na unahitaji kupiga 911, mwambie mhudumu huyo kuwa una dalili za COVID-19. Ikiwezekana, vaa barakoa kabla ya huduma za dharura kuwasili.

Nahitaji kujitenga kwa muda upi?

1. Ikiwa umethibitisha au unashuku COVID-19 na **una dalili**, unaweza kuacha kujitenga nyumbani ikiwa:
 - Hujakuwa na homa kwa angalau saa 24 bila kutumia dawa za kupunguza homa **NA**
 - **Dalili** (Kiingereza) zako zimekuwa bora, **NA**
 - Angalau siku 10 zimepita tangu dalili zako zilipotokea kwa mara ya kwanza.
2. Ikiwa ulipatikana na maambukizo ya COVID-19, lakini **hujakuwa na dalili zozote**, unaweza kuacha kujitenga nyumbani ikiwa:
 - Angalau siku 10 zimepita tangu tarehe ya kipimo chako cha maambukizo ya kwanza ya COVID-19, **NA**
 - Hujaugua COVID-19.

Mwongozo zaidi unapatikana kwa [watu walio na au wanaoshukiwa kuwa na COVID-19](#).

Kuna tofauti gani kati ya kujitenga na Karantini

- **Kujitenga** ni kile unachofanya ikiwa una dalili za COVID-19, unasubiri matokeo ya kipimo, au umepatikana na maambukizo ya COVID-19. Kujitenga kunamaanisha kuwa unakaa nyumbani na mbali na wengine (ikijumuisha wanachama wa kaya) kwa [kipindi cha muda](#) kilichopendekezwa ili kuepuka kusambaza maradhi.
- **Karantini** ni kile unachofanya ikiwa umekuwa wazi kwa COVID-19. Karantini inamaanisha kuwa unakaa nyumbani na mbali na wengine kwa [kipindi cha muda](#) kilichopendekezwa ikiwa umeambukizwa na unaweza kusambaza maradhi. Karantini huwa kujitenga ikiwa baadaye utapatikana na maambukizo ya COVID-19 au kuwa na dalili za COVID-19.

Karantini hukaa kwa muda upi?

Mapendekezo ya sasa ya karantini ni kukaa kwenye karantini kwa siku 14 baada ya mgusano wako wa mwisho. **Hii ndiyo chaguo salama zaidi**. Fuatilia dalili zako katika muda huu, na ikiwa una [dalili za COVID-19](#) (Kiingereza) wakati wa siku hizo 14, enda upimwe. Mipangilio au vikundi fulani vya hatari ya juu **vinafaa** kutumia chaguo la karantini ya siku 14:

- Watu wanaofanya kazi au kuishi katika mpangilio wa kituo cha afya hatari au kwa muda mrefu.

- Watu wanaofanya kazi au kuishi katika kituo cha kurekebisha tabia.
- Watu wanaofanya kazi au kuishi katika makao ya kujishikilia au nyumba ya mpito.
- Watu wanaoishi katika nyumba ya jamii kama vile mabweni, makao ya undugu au makao ya wasichana.
- Watu wanaofanya kazi katika maeneo ya kazi yenye umati wa watu ambapo kukaa mbali na wengine hakuwezekani kwa sababu ya hali ya kazi kama vile katika bohari au kiwanda.
- Watu wanaofanya kazi kwenye vyombo vya uvuvi au uchakataji wa samaki.

Ikiwa hii haiwezekani, kaa karantini kwa siku 10 baada ya mgusano wako wa mwisho, bila kupimwa tena. Ukiwa na dalili zozote za COVID-19 wakati wa siku hizo 10, kaa karantini kwa siku 14 kamili na upimwe. **Endelea kufuatilia dalili kwa hadi siku 14.**

Chini ya hali maalum inawezekana kumaliza karantini baada ya siku 7 kamili kuanzia baada ya mgusano wako wa mwisho *na* ikiwa hujakuwa na dalili *na* baada ya kupokea matokeo yanayoonyesha huna maambukizo kutoka kwa kipimo (pimwa kabla ya saa 48 kabla ya kumaliza karantini.) *Hii itategemea upatikanaji wa rasilimali za kipimo.* **Endelea kufuatilia dalili kwa hadi siku 14.**

Shauriana na mamlaka ya afya yako ya ndani ili kuamua chaguo bora kwa hali zako maalum.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) hivi karibuni ilitangaza mwongozo mpya ambao watu waliopewa chanjo kamili waliotagusana na mtu aliye na COVID-19 **hawatakikani** kukaa karantini ikiwa wanatimiza vigezo vyote vifuatavyo:

- Wamepewa chanjo kamili (tazama kitengo hapo chini kwa maelezo zaidi.)
- Hawajakuwa na dalili tangu mfiduo wa sasa wa COVID-19.

Watu waliopokea chanjo kamili bado wanafaa kutazama dalili kwa siku 14 baada ya mfiduo wao. Wanafaa pia kuendelea kuvaa barakoa, kukaa mbali na watu, na kutagusana na watu wachache iwezekanavyo.

Tofauti kwa mwongozo huo ni kuwa wagonjwa waliopewa chanjo na wakazi katika mazingira ya kituo cha afya wanafaa kuendelea kukaa karantini kufuatia mfiduo kwa mtu aliye na COVID-19.

Watu wasiotimiza vigezo vyote viwili wanafaa kuendelea kufuata [mwongozo wa sasa wa karantini](#) (Kiingereza) baada ya mfiduo kwa mtu anayeshukiwa au kuthibitishwa kuwa ana COVID-19.

Ikiwa Umepewa Chanjo Kamili

Watu wanazingatiwa kuwa wamepewa chanjo kamili:

- wiki 2 baada ya dozi yao ya pili katika misururu ya dozi 2, kama chanjo za Pfizer au Moderna, au
- wiki 2 baada ya chanjo ya dozi moja, kama chanjo ya Janssen ya Johnson & Johnson

Kumbuka: ikiwa imekuwa chini ya wiki 2 tangu ulipopokea chanjo yako, au ikiwa bado unahitaji kupata dozi yako ya pili, HAUJALINDWA kamili. Endelea kuchukua [hatua zote za uzuiaji](#) (Kiingereza) hadi utakapokuwa umepewa chanjo kamili.

Ikiwa umepewa chanjo kamili:

- Unaweza kushiriki katika shughuli za nje ya nyumba na za burudani bila barakoa, [isipokuwa katika mazingira na ukumbi wenye umati](#) (Kiingereza).
- Unaweza kukusanyika ndani ya nyumba na watu waliopewa chanjo kamili bila kuvaa barakoa.
- Mnaweza kukutana ndani ya nyumba na watu ambao hawajapata chanjo kutoka kaya nyingine (kwa mfano, kutembeleana na jamaa wanaoishi pamoja wote) bila barakoa, isipokuwa kama yeyote kati ya watu hawa au yeyote anayeishi naye ana [hatari ya juu ya maradhi hatari kutoka kwa COVID-19](#) (Kiingereza).

- Ikiwa umekuwa karibu na mtu aliye na COVID-19, huhitaji kukaa mbali na wengine au kupimwa isipokuwa ukiwa na dalili.
 - Hata hivyo, ikiwa unaishi katika mazingira ya kikundi cha watu (kama kituo cha marekebisho au kifungo au boma lenye kikundi cha watu) na uko karibu na mtu aliye na COVID-19, bado unafaa kukaa mbali na wengine kwa siku 14 na kupimwa, hata kama huna dalili.

Bila kujali hali yako ya chanjo, bado unafaa kuchukua hatua za [kujilinda na kuwalinda wengine](#) (Kiingereza) ukiwa katika mazingira ya umma. Hii inajumuisha kuvaa barakoa, kukaa angalau futi 6 mbali na wengine, na kuepuka umati na maeneo yasiyo na mzunguko mzuri wa hewa. Kuongezea, bado unafaa kuepuka mikusanyiko wastani au mikubwa na kuendelea kufuatilia [dalili za COVID-19](#) (Kiingereza), hasa ikiwa umekuwa karibu na mtu mgonjwa.

Chanzo: [Centers for Disease Control and Prevention](#) (Kiingereza).

Taarifa na Rasilimali Zaidi za COVID-19

Pata habari kila mara kuhusu [hali ya sasa ya COVID-19 katika Washington](#), [matangazo ya Gavana Inslee](#) (Kiingereza), [dalili](#) (Kiingereza), [inavyosambaa](#) (Kiingereza), na [jinsi na wakati ambao watu wanafaa kupimwa](#) (Kiingereza). Tazama [Maswali Yanayoulizwa Mara Kwa Mara](#) (Kiingereza) ili kupata maelezo zaidi.

Asili/kabila au uraia kivyake haiwaweki katika hatari ya juu ya COVID-19. Hata hivyo, data zinaonyesha kuwa jumuiya za watu weusi wanaathiriwa kwa njia isiyo na mfululizo na COVID-19. Hii ni kwa sababu ya athari za ubaguzi wa rangi, na hasa, ubaguzi wa rangi kimuundo, ambao huacha baadhi ya vikundi na nafasi kiasi za kujilinda na jumuiya zao. [Unyanyapaa hautasaidia kupigana na ugonjwa](#) (Kiingereza). Shiriki taarifa sahihi pekee ili kuzuia uvumi na taarifa ya uongo dhidi ya kusambaa.

- [Jimbo la WA Department of Health Mkurupuko wa Virusi Vipya vya Korona vya 2019 \(COVID-19\)](#)
- [WA State Coronavirus Response \(COVID-19\)](#)
- [Tafuta Idara au Wilaya yako ya Ndani ya Afya](#) (Kiingereza)
- [CDC Virusi vya Korona \(COVID-19\)](#) (Kiingereza)
- [Kupunguza Unyanyapaa Rasilimali](#) (Kiingereza)

Una maswali zaidi? Piga simu kwa nambari yetu ya Taarifa ya COVID-19: **1-800-525-0127**

Jumatatu - Saa 12 asubuhi hadi saa 4 usiku, Jumanne hadi Jumapili na [siku kuu katika jimbo](#) (Kiingereza), saa 12 asubuhi hadi saa 12 jioni. Kwa huduma za ukalimani, **bofya #** wakipokea simu na **useme lugha yako**. Kwa maswali kuhusu afya yako mwenyewe, kipimo cha COVID-19, au matokeo ya kipimo, tafadhali wasiliana na mhudumu wa afya.

Ili kuomba waraka huu katika muundo mwingine, piga simu 1-800-525-0127. Wateja ambao ni viziwi au wasio na uwezo wa kuzungumza, tafadhali piga simu 711 ([Washington Relay](#) (Kiingereza)) au tuma barua pepe civil.rights@doh.wa.gov.