

# Mwongozo wa Kujipima COVID-19 kwa Muda Mfupi

## Muhtasari wa Mabadiliko ya tarehe 5 Desemba, 2022

- Maelezo yaliyoongezwa kuhusu matumizi ya vipimo vya kibinafsi kwa watoto chini ya umri wa miaka 2
- Maelezo yameongezwa kwenye sehemu ya [nini cha kufanya vipimo vikionyesha huna ugonjwa](#)

## Utangulizi

Kupima ni muhimu sana katika kusadia kupunguza maambukizi ya Covid-19. Kupima ni mahumu katika mazingira mbalimbali:

- Ikiwa una dalili za COVID-19, unapaswa kupimwa haraka iwezekanavyo na ufuata hatua za [Miti ya Maamuzi ya Dalili za COVID-19](#) (luga zaidi zinapatikana).
- Ikiwa umemkaribia mtu ambaye ana COVID-19, unapaswa kufuata mwongozo katika [Nini cha kufanya ikiwa kuna uwezekano kuwa ulikaribiana na mtu aliye na COVID-19](#) (luga zaidi zinapatikana), ikijumuisha upimaji.
- Wakati mwingine unaweza kufanya vipimo kabla ya shughuli inayokuja, kama vile safari, hata kama huna dalili wala hujui kama ulikaribiana na mtu aliye na COVID-19.

Unaweza kupimwa na mtoa huduma wa afya, kwenye kituo cha kupima afya kwa umma, au unaweza kutumia **kifaa cha ukusanyaji wa binafsi** au **kujipima mwenyewe** ambapo unaweza kufanya hivyo ukiwa nyumbani au sehemu yoyote ile. Mara nyingine kipimo cha kujipima mwenyewe kinajulikana kama "kipimo cha nyumbani," au "kipimo cha kufanyia nyumbani," au "kipimo kisichohitaji maagizo ya daktari." Kwa sasa vifaa vya ukusanyaji wa binafsi na vya kujipima mwenyewe vilivyopo ni kwa ajili ya kukagua maambukizi ya sasa, ikimaanisha iwapo una uwezekano au huna uwezekano wa kuwa na COVID-19 hivi sasa. Havitoi taarifa ya iwapo umewahi kuwa na COVID-19 hapo awali.

Vifaa vya ukusanyaji binafsi na vya kujipima mwenyewe vinapatikana ama kwa agizo la daktari au kwa kununua tu (bila agizo la daktari) kwenye duka la dawa au duka la rejareja. Bima nyingi za binafsi [huhitajika](#) (Luga ya Kiingereza pekee) ili kulipia vipimo binafsi 8 kwa kila mtu kwa mwezi mmoja. Kaya kote jimboni pia zinastahiki kupokea vipimo vya bure vya COVID-19 kutoka kwenye Department of Health (DOH, Idara ya Afya) kupitia mpango wa Say Yes! COVID Test (Sema Ndiyo! Kupima COVID). Hii ni ziada ya mpango wowote wa shirikisho. Kwa sasa, kaya zinaweza kuagiza mara mbili kila mwezi, hii inajumuisha hadi majaribio 10 bila malipo kwa mwezi. Oda zinaweza kuwasilishwa mtandaoni kwenye [Home \(Nyumbani\) - Say Yes! To Covid Test \(sayyescovidhometest.org\)](#) (luga zaidi zinapatikana) au kupitia nambari ya simu ya DOH COVID-19 ambayo ni 1-800-525-0127. Ni muhimu kuwa tayari na kuwa na vipimo karibu ili kupima pale inapohitajika kufanya hivyo. Kwa ujumla, vipimo vinatarajiwa vikufikie ndani ya siku 2-4 kuanzia siku oda ilipopokelewa, japokuwa muda unaweza kutofautiana baina ya maeneo tofauti ya jimbo.

Wakati huu, US Food and Drug Administration (FDA, Mamlaka ya Chakula na Dawa ya Marekani) haijathibitisha au kuidhinisha kipimo chochote cha haraka cha antijeni cha nyumbani cha COVID-19

kwa matumizi ya watoto wenye umri chini ya miaka 2. Hata hivyo vipimo vya haraka vya antijeni vya nyumbani vinaweza kutumika kwa usalama kwa watoto walio chini ya umri wa miaka 2 kwa madhumuni ya kutambua maambukizi ya baadaye, kutengwa, na kupima dalili. Inapendekezwa kwamba wazazi au walezi wanaoamua kuwapima watoto walio na umri wa chini ya miaka 2 wasimamie wenyewe kipimo cha haraka cha antijeni nyumbani.

Kwa sababu FDA haijathibitisha au kuidhinisha kipimo cha antijeni cha haraka cha COVID-19 cha nyumbani kutumika kwa watoto wenye umri chini ya miaka 2, shule za K-12 na vituo vya kulelea watoto ambavyo havina leseni ya eneo la kufanya vipimo vya kimatibabu (Medical test site (MTS) license) haviruhusiwi kuchukua vipimo vya antijeni vya haraka vya nyumbani kwa watoto wenye umri chini ya miaka 2. Shule za chekechea hadi darasa la 12 na vituo vya kulelea watoto vinaweza kutoa vipimo vya antijeni vya haraka vya nyumbani kwa wazazi au walezi kwa ajili ya matumizi yao.

**Hati hii inatoa mwongozo wa nini kifanyike baada ya kujifanyia kipimo.** Hii ina maanisha kipimo unachojifanyia mwenyewe, ambacho hakijaagizwa wala kusimamiwa na mtoa huduma wa afya au kutumwa kwenye maabara.

Kama unatumia kipimo cha binafsi, hakikisha unasoma maelekezo yote ya mtengenezaji kabla ya kutumia kipimo. Zungumza na mhudumu wa afya iwapo una maswali kuhusu majibu yako. Baadhi ya shule au maeneo ya kazi yanaweza kukubali vipimo binafsi ili kuweza kurejea kazini au shuleni. Unapaswa kujadiliana na mwajiri, shule, n.k. wako kuhusu majibu yako ili kubaini kama uko tayari kurudi.

Ripoti majibu yako ya kipimo binafsi (yote, ukiwa na maamukizi au ukiwa huna) kwenye mtandao kwa kutumia Kisaidizi cha Kidijitali cha Kipimo cha COVID cha [Say Yes! COVID Test Digital Assistant \(Kisaidizi cha Kidijitali\)](#) (Kinapatikana katika lugha ya Kispaniola) Unaweza kutumia chombo hiki kuripoti kipimo chochote binafsi, hata kama hukuweka oda ya kipimo chako kwenye mpango wa Say Yes! COVID Test. Kuripoti vipimo binafsi hutusaidia kupata uelewa zaidi wa maambukizi ya COVID-19 kwenye jiji la Washington.

## **Kama Kipimo Chako Kinaonyesha Una Maambukizi**

Kama kipimo binafsi kinaonyesha una maambukizi, fuata mwongozo wa DOH ya Jimbo la Washington [Nini cha kufanya ikiwa utagundulika kuwa na maambukizi ya COVID-19](#) (lugha zaidi zinapatikana) ili kupata maelezo ya kina ya jinsi ya kujikinga na kuwakinga wengine, ikijumuisha maelezo ya kujitenga na jinsi ya kupata matibabu ikiwa una hatari kubwa ya ugonjwa mbaya. Hushauriwi kurudia kufanya kipimo kama majibu yanaonyesha kuwa una maambukizi. Mweleze mtoa huduma wako wa afya kuhusu majibu ya kipimo na endelea kuwasiliana nao katika kipindi unachoumwa. Kama una maswali na huwezi kumfikia mtoa huduma wa afya, piga simu ya Dharura kwa WA DOH kupitia namba 1-800-525-0127.

Uingiliaji wa mapema wa utabibu wa COVID-19 (matibabu na dawa) unaweza kupunguza hatari ya magonjwa makali na kulazwa hospitalini kwa watu walioambukizwa COVID-19 ambao wapo katika hatari ya juu ya kuwa na magonjwa makali zaidi. Watu ambao wana uwezekano mkubwa wa kuumwa sana ni pamoja na wazee (umri wa miak 50 au zaidi, ambapo hatari huongezeka kadri umri unavyoongezeka), watu ambao hawajachanjwa au hawajapata dozi ya chanjo ya hivi karibuni, na watoto na watu wazima wenye matitizo fulani ya kiafya, kama vile kingamwili dhaifu. Iwapo unadhani huenda unastahiki, tafadhali ongea na mhudumu wako wa afya ili kujua ustahiki wako wa utabibu wa

COVID-19 (PrEP (tiba ya kuzuia maradhi ya mfiduo wa mapema), kingamwili za monoklonoli au dawa za kupigana na virusi za kumeza mdomoni). **Usichelewe: Matibabu lazima yaanze ndani ya siku chache mara tu unapoanza kuonyesha dalili ili kuleta matokeo.**

Ikiwa ungependa kupata vyanzo vya taarifa za afya ukiwa mbali, tafadhali tembelea [Afya ya Mbali Bila Malipo ya Matibabu ya COVID-19](#) (inaptikana kwa lugha ya Kispaniola) na fuata maelekezo ili kuweka miadi. Tembelea ukurasa wa [wavuti wa DOH](#) (lugha zaidi zinaptikana) kupata maelezo zaidi kukuhusu na kuhusu mhudumu wako wa afya kuhusu utabibu maalum wa COVID-19.

Ikiwa unahitaji msaada wa kujitenga, kama vile chakula, vifaa vya kujihudumia, au mahitaji mengine, unaweza kupiga namba ya simu ya Dharura kwa WA DOH kupitia 1-800-525-0127 kuripoti juu ya majibu yako ya maambukizi na omba kuzungumza na Care Connct, au wasiliana na kituo chako cha [Care Connect](#) (lugha za ziada zinapatikana). Ikiwa unahitaji msaada wa kujitenga, tafadhali ripoti majibu yako kupitia namba ya simu ili kuepusha ucheleweshaji wa kupata msaada.

Waambie wasiliani wako wa karibu kuwa huenda wana mfiduo wa COVID-19 na uwatumie [Jambo la kufanya ikiwa huenda ulikuwa na mfiduo na mtu aliye na COVID-19](#) (lugha nyingine za ziada zinapatikana). Kuwa mwasilani wa karibu kwa jumla inamaanisha kuwa mtu amekuwa ndani ya futi 6 na mtu aliye na COVID-19 kwa angalau jumla ya dakika 15 au zaidi kipindi cha saa 24. Iwapo, hata hivyo, umekuwa katika hali ambazo zinaongeza hatari ya mfiduo unaoweza kutokea, kama vile maeneo mlipowekwa pamoja, mzunguko duni wa hewa au kufanya shughuli kama vile kupiga kelele au kuimba, bado kuna hatari ya kuwaambukiza wengine hata kama wako zaidi ya futi 6 kutoka ulipo. Unaweza kuambukiza COVID-19 kuanzia saa 48 (au siku 2) kabla ya kuwa na dalili zozote na angalau baada ya siku 10 tangu uanze kuonyesha dallili. Ikiwa hujapata dalili lakini majibu ya vipimo yalionyesha una maambukizi ya COVID-19, huenda ukawa umeambukizwa COVID-19 kuanzia saa 48 (au siku 2) kabla ya majibu kuonyesha una maambukizi na kwa angalau siku 10 baada ya kipimo kuonyesha una maambukizi. Ikiwa kipindi chako cha kujitenga ni zaidi ya siku 10, kama vile kwa sababu bado unakabiliwa na dalili au unaumwa sana au kingamwili yako imeathiriwa, unachukuliwa kuwa unaambukiza hadi mwisho wa kipindi chako cha kutengwa. Kwa kuwafahamisha watu uliotangamana nao kwa karibu kuwa huenda wameambukizwa COVID-19, unasaidia kumkinga kila mtu.

Ikiwa utatumia [WA Notify \(Arifu Washington\)](#) (lugha zaidi zinapatikana) na kupima COVID-19 kwa kipimo binafsi, unaweza kutumia WA Notify kuwataarifu watumiaji wengine ambao ulikutana nao pasipo kujulikana kwa kuomba msimbo wa uthibitishaji na kuthibitisha majibu yako kwenye programu. Hii itawaarifu watu wanaotumia programu ambao ulikaribiana nao ili waweze kuchukua tahadhari ili kujilinda wao na watu walio karibu nao. Hakuna taarifa ya kibinafsi au inayoweza kukutambulisha itakusanywa au kushirikiwa ukitumia WA Notify. Kuomba msimbo wa uthibitishaji:

1. Kutumia kifaa chako cha mkononi (Android au iPhone), tambaza msimbo wa QR au [omba msimbo wa uthibitisho](#) (Kiingereza pekee):



2. Ingiza nambari ya simu ya kifaa chako kinachotumia WA Notify na tarehe ya kipimo chako chanya cha COVID-19.
3. Chagua "Continue." ("Endelea.")

Ikiwa huwezi kuomba msimbo wa uthibitishaji kwenye WA Notify, unapaswa kupiga simu ya dharura ya COVID-19 ya jimbo, 1-800-525-0127, kisha ubonyeze #, na uwajulishe wafanyakazi wa simu ya dharura kwamba wewe ni mtumiaji wa WA Notify. Mfanyakazi wa nambari ya simu anaweza kukupatia kiungo cha uthibitisho unachoweza kutumia ili kuwaarifu watumiaji wengine wa WA Notify kuwa huenda wamekuwa na mfiduo.

Tafadhali tembelea "[Jinsi ya kuwaarifu wengine ukipatikana na maambukizo ya COVID-19 kwa kipimo cha binafsi](#)" (lugha nyingine za ziada zinapatikana) kwenye [WANotify.org](#) (lugha nyingine za ziada zinapatikana) ili kupata maelezo zaidi. Ikiwa ungependa kujifunza mengi kuhusu WA Notify, ikijumuisha jinsi ya kuiongeza kwenye simu yako, tembelea [WANotify.org](#) (lugha nyingine za ziada zinapatikana).

## Kama Kipimo Chako Kinaonyesha Huna Maambukizi

Majibu yanayoonyesha kuwa huna maambukizi yanamaanisha kuwa SARS-CoV-2, virusi vinachosababisha COVID-19, havijagunduliwa wakati kipimo kilipofanyika.

Upimaji wa mfululizo ni pale ambapo mtu anapima mara nyingi, kama vile kila baada ya siku chache. Kwa kupima mara kwa mara, unaweza kugundua uwepo wa COVID-19 kwa haraka sana na kupunguza kuenea kwa maambukizi. Vifaa vya ukusanyaji wa binafsi huja na kipimo cha pili na vimebuniwa kutumiwa kwa mfululizo. Ikiwa majibu ya kipimo chako cha binafsi cha kwanza yalionyesha huna maambukizi, unapaswa kufuata maelekezo ya mtengenazaji kwa ajili ya kufanya upimaji wa msururu. Kwa kawaida maelekezo haya hutaka upimaji ufanyike mara mbili katika kipindi cha siku tatu, kwa tofauti ya saa 24 lakini isizidi saa 48 baina ya kipimo cha kwanza na cha pili. Zungumza na mhudumu wa afya iwapo una maswali kuhusu majibu yako au msururu wa upimaji.

Majibu ya kutokuwa na maambukizi kutoka kenye kipimo cha nyumbani cha antijeni cha covid-19 wakati mwingine yanaweza kuwa si sahihi. Hii inamaanisha kuwa kipimo hakikukugundua uwepo wa kirusi cha SARS-CoV-2 kwenye sampuli ya pamba iliyopangusa kwenye njia za pua. Inapendekezwa kurudia kipimo ikiwa una dalili za COVID-19 au uwezekano mkubwa wa kupata maambukizi ya COVID-19 (kama vile kuwa kwenye maeneo ambapo [kiwango cha jamii](#) (Inapatikana kwa lugha ya Kispaniola) cha maambukizi ya COVID-19 kiko juu au ikiwa ulikaribiana na mtu mwenye maambukizi ya COVID-19):

- Kama mwanzo majibu yalionyesha huna dalili za COVID-19, pima tena kila baada ya saa 24-48 kwa angalau siku tano baada ya dalili zako kuanza.
- Ikiwa huna dalili za COVID-19 na kuna uwezekano kuwa umeambukizwa COVID-19, pima tena kipimo cha antijeni ndani ya saa 24-48 baada ya kipimo cha kwanza kuonyesha kuwa hun mambukizi. Kipimo cha pili kikionyesha huna maambukizo, lakini wasiwasi wa COVID-19 bado upo, unaweza kujipima tena saa 24-48 baada ya kipimo cha pili kilichoonyesha huna maambukizo, kwa jumla ya angalau vipimo 3. Iwapo huna rasilimali za kutosha kupima mara 3 kwa kutumia kipimo cha antijeni, inaruhusiwa kupima kidogo kutegemea rasilimali zako na kiwango cha hatari kwako na kwa walio karibu nawe.
- Ukipata matokeo yanayoonyesha huna maambukizo lakini una wasiwasi kuwa huenda umeambukizwa COVID-19, unaweza kuchagua kupimwa tena kwa kutumia kipimo cha antijeni, zingatia kupata kipimo cha maabara cha molekuli, au mpigie mhudumu wako wa afya.

Tazama [Mti wa Uamuzi wa Dalili wa DOH kwa Mipangilio ya Huduma Zisizo za Afya na Umma](#) (lugha za ziada zinapatikana) kwa maelezo zaidi.

Ikiwa umemkaribia mtu ambaye ana COVID-19 na majibu ya vipimo msururu yanaonyesha kuwa huna maambukizi, endelea kufuata mwongozo katika [Nini cha kufanya ikiwa kuna uwezekano kuwa ulikaribiana na mtu aliye na COVID-19](#) (lugha zaidi zinapatikana).

## Iwapo Matokeo Yako Yanaonyesha Batili au Hitilafu

Wakati mwingine matokeo hayako wazi au hayana uhakika, na kipimo hakiwezi kukuambia ikiwa matokeo yako ni chanya au hasi. Matokeo batili yanaweza kutokea kwa sababu nyingi, kama vile sampuli yako haijakusanywa ipasavyo au kifurushi cha majaribio cha kujikusanyia kinaweza kuwa na hitilafu. Matokeo ya jaribio ambayo ni batili ni nadra lakini yanaweza kutokea.

Ikiwa onyesho la kipimo cha binafsi linaonyesha matokeo ambayo ni batili au hitilafu katika kipimo, kipimo hakikufanya kazi vizuri. Iwapo hili litatokea, rudia upimaji kwa kutumia kifaa kipya cha kupimia kama kipo. Kama matokeo ya pili bado ni batili, fuata maelekezo au wasiliana na mtengenezaji kwa msaada zaidi. Pia unaweza kufanya vipimo kutoka kwa mtoa huduma wa afya au kwenye [kituo cha upimaji afya kwa umma](#) (lugha ziada zinapatikana).

## Taarifa na Rasilimali Zaidi za COVID-19

Pata habari za hivi karibuni [kuhusu hali ya COVID-19 katika jimbo la Washington](#) (lugha ya Kiingereza pekee), [matangazo ya Gavana Inslee](#) (Inapatika kwenye lugha ya Kichina (kilichorahisishwa), Kikorea, Kirusi, Kispaniola na Kivietnamu - chagua kwenye orodha juu ya wavuti), [dalili](#) (Inapatikana kwenye lugha nyingine za ziada - Kichina (kilichorahisishwa), Kikorea, Kispaniola, Kivietnamu), [inavyosambaa](#) (inapatikana kwenye lugha nyingine za ziada – Kichina (kilichorahisishwa), Kikorea, Kispaniola, Kivietnamu), [jinsi na wakati ambao watu wanafaa kupimwa](#) (inapatikana katika lugha nyingine za ziada), na [mahali pa kupata chanjo](#) (lugha nyingine za ziada zinapatikana). Tazama [Maswali Yanayoulizwa Mara Kwa Mara](#) (Kiingereza pekee) ili kupata maelezo zaidi.

Asili/kabila au uraia kivyake haiwaweki katika hatari ya juu ya COVID-19. Hata hivyo, data inaonyesha kuwa jamii za watu wasio wazungu haziathiriwi zaidi na ugonjwa wa COVID-19. Hii ni kwa sababu ya athari za ubaguzi wa rangi, na hasa, ubaguzi wa rangi wa kimfumo, ambao huacha baadhi ya makundi

ya watu na fursa chache za kujilinda na kulinda jamii zao. [Unyanyapaa hautasaidia kupigana na ugonjwa](#) (Kiingereza pekee). Shiriki taarifa sahihi pekee ili kuzuia uvumi na taarifa ya uongo dhidi ya kusambaa.

- [Mkakati wa Kukabiliana na Virusi vya Korona wa WA State Department of Health \(COVID-19\)](#) (inapatikana katika lugha za ziada)
- [Tafuta Idara ya Afya ya Eneo au Wilaya Yako](#) (Kiingereza pekee)
- [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, Kituo cha Kudhibiti na Kuzuia Magonjwa\) Virusi vya Korona \(COVID-19\)](#). (inapatikana katika lugha za ziada - Kichina (kilichorahisishwa), Kikorea, Hispaniola, Kivietnamu)

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

- Jumatatu saa 6 asubuhi hadi saa 10 usiku.
- Jumanne hadi Jumapili kuanzia saa 6 asubuhi hadi saa 6 jioni.
- [Sikukuu za jimbo zinazofuatiwa](#) (Kiingereza pekee) kuanzia saa 6 asubuhi hadi saa 6 jioni.

Kwa huduma za ukalimani, **bofya #** wakipokea simu na **useme lugha yako**. Kwa maswali kuhusu afya yako mwenyewe, au matokeo ya kipimo, tafadhali wasiliana na mhudumu wa afya.

Ili kuomba hati hii katika muundo mwingine, piga simu kwa 1-800-525-0127. Kwa watu walio na ulemavu au matatizo ya kusikia, tafadhali piga simu kwa 711 ([Washington Relay](#)) (Kiingereza pekee) au tuma barua pepe [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).