Jambo la kufanya ikiwa huenda ulikuwa na mfiduo na mtu aliye na COVID-19

Muhtasari wa Mabadiliko ya tarehe 20 Aprili, 2022

- Mabadiliko ya kiufundi kwenye kiungo cha mwongozo wa Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Kituo cha Udhibiti na Uzuiaji wa Magonjwa) kuhusu usafiri na zana ya kikotoo cha kutengwa na karantini ya Department of Health (DOH, Idara ya Afya).

Muhtasari wa Mabadiliko ya Januari 26, 2022

- Mwongozo wa karantini uliosasishwa ili kuendana na mwongozo wa Kujitenga na Karantini wa CDC kwa umma kwa jumla.
- Mwongozo wa karantini uliosasishwa wa mazingira ya umati wa watu.

Utangulizi

Ikiwa umekuwa na mfiduo wa COVID-19, au unadhani kuwa umekuwa na mfiduo, unaweza kusaidia kuzuia msambao wa virusi kwa wengine nyumbani mwako na katika jumuiya yako. Tafadhali fuata mwongozo ulio hapo chini. Tafadhali kumbuka mwongozo wa ziada wa mazingira maalum hapa:

- Wanafunzi na wafanyakazi katika shule za K-12 wanafaa kufuata mahitaji ya K-12.
- Watu wanaoishi au kufanya kazi katika kituo cha utunzaji wa afya wanafaa kufuata mwongozo kutoka Mwongozo wa Muda wa Kudhibiti Wataalamu wa Utunzaji wa Afya na Maambukizo ya SARS-CoV-2 au Mfiduo wa SARS-CoV-2 ya CDC (Kiingereza pekee) na Mapendekezo ya Muda ya Uzuiaji na Udhibiti wa Maambukizo ya Wataalamu wa Utunzaji wa Afya wakati wa Janga la Ugonjwa wa Virusi vya Korona 2019 (COVID-19) ya CDC (Kiingereza pekee).
- Iwapo unafanya kazi au kukaa katika vituo vya marekebisho au kituo cha uzuiaji, nyumba ya wasio na makao, au nyumba za wanaohama, tafadhali fuata mwongozo chini ya Taarifa ya watu wanaokaa au kufanya kazi katika mazingira umma wa watu.

Mipaka ya afya ya ndani inaweza kutumia uamuzi wako, kutegemea uzingatifu kama vile udhibiti wa mkurupuko, na hatua za uzuiaji zinazotumika, kulegeza au kupanua mapendekezo haya.

Nilikuwa karibu sana na mtu ambaye alipatikana na maambukizo ya COVID-19, lakini mimi si mgonjwa. Nafaa kufanya nini?

Huhitaji karantini iwapo:

- Umepokea chanjo zako za COVID-19 kwa wakati unaofaa, ikiwemo dozi za ziada, kutegemea umri wako na hali ya afya yako.
    - Iwapo ulikamilisha misururu yako ya msingi na bado hustahiki kupata dozi ya ziada, ni lazima uwe ulipokea dozi ya mwisho katika misururu yako ya kimsingi angalau wiki 2 kabla ya mfiduo na mtu aliyeambukizwa COVID-19 ili kutohitaji kwenda karantini.
- Ulipatikana na maambukizo ya COVID-19 kupitia kipimo cha virusi ndani ya siku 90 zilizotangulia na ukapona.

Huku huhitaji kwenda karantini, unafaa kuchukua hatua zifuatazo:

- Pata kupimwa COVID-19 angalau siku 5 baada ya mgusano wako wa mwisho na mtu aliye na COVID-19. Ukipatikana na maambukizo, fuata mwongozo katika Jambo la kufanya iwapo utapatikana na maambukizo ya COVID-19(wa.gov).
    - Iwapo ulipatikana na maambukizo ya COVID-19 kupitia kipimo cha virusi ndani ya siku 90 zilizotangulia na ukapona, tumia kipimo cha antijeni (si kipimo cha PCR) ili kupima angalau siku 5 baada ya mgusano wako wa mwisho na mtu aliyeambukizwa COVID-19.
- Vaa barakoa inayokutoshea vizuri ukiwa karibu na wengine nyumbani na katika umma kwa siku 10 baada ya mgusano wako wa mwisho na mtu aliyeambukizwa COVID-19; endelea kuvaa barakoa hata kama utapatikana bila maambukizo ya COVID-19 kwa siku 5.
- Fuatilia dalili kwa siku 10 baada ya mgusano wako wa mwisho na mtu aliye na COVID-19.
- Ukiwa na dalili, enda upimwe na ufuate dalili zinazopatikana chini ya Nilikuwa karibu sana na mtu ambaye alipatikana na maambukizo ya COVID-19, na sasa mimi ni mgonjwa. Nafaa kufanya nini?

Ingia karantini **nyumbani** iwapo:

- Umepokea chanjo au hujakamilisha misururu ya msingi ya chanjo ya COVID-19; AU
- Hujapokea chanjo zako za COVID-19 kwa wakati unaofaa, ikiwemo dozi za ziada, kutegemea umri wako na hali ya afya yako.

Zaidi ya karantini ya nyumbani:

- Pata kupimwa COVID-19 kwa kipimo cha virusi angalau siku 5 baada ya mgusano wako wa mwisho na mtu aliye na COVID-19. Ukipatikana na maambukizo, fuata mwongozo katika Jambo la kufanya iwapo utapatikana na maambukizo ya COVID-19(wa.gov).
- Fuatilia dalili kwa siku 10 baada ya mgusano wako wa mwisho.
    - Iwapo una dalili zozote za COVID-19: jitenge, enda upimwe, na ufuate hatua zinazopatikana chini ya Nilikuwa karibu sana na mtu ambaye alipatikana na maambukizo ya COVID-19, na sasa mimi ni mgonjwa. Nafaa kufanya nini?

Unafaa kukaa karantini kwa muda upi?

Iwapo **unaweza** kuvaa barakoa inayokutoshea vizuri ukiwa karibu na wengine nyumbani na katika maeneo ya umma:

Iwapo unaweza kuvaa barakoa inayokutoshea vizuri, unafaa kukaa karantini nyumbani kwa **siku 5** baada ya mgusano wako wa mwisho na mtu aliyeambukizwa COVID-19, ikifuatwa na

kuvaa barakoa kila mara ukiwa karibu na wengine nyumbani au katika umma kwa **siku 5 zaidi** (hadi siku ya 10). Wakati wa karantini, vaa barakoa inayokutoshea vizuri ukiwa karibu na wengine nyumbani, iwapo inawezekana. Kuvaa barakoa kila mara kunamaanisha kuvaa barakoa inayokutoshea vizuri wakati wowote ukiwa karibu na wengine ndani au nje ya nyumba na kutojihusisha na shughuli karibu na wengine wakati ambapo huwezi kuvaa barakoa, kama vile kulala, kukula, au kuogelea. Hakuna mbadala za barakoa (mfano ngao ya uso iliyo na kamba) inaweza kutumika kama njia mbadala wakati wa siku hizo 5 za ziada za kuvaa barakoa.

- Ukipatikana huna maambukizo au huwezi kupima angalau siku 5 baada ya tarehe yako ya mgusano wa mwisho na mtu aliyeambukizwa COVID-19, unaweza kuondoka kwenye karantini almuradi tu huna dalili lakini uendelee kuvaa barakoa inayokutoshea vizuri ukiwa karibu na wengine nyumbani na katika umma hadi siku 10.
- Tazama Usafiri | CDC kwa maelezo zaidi kuhusu usafiri.
- Usiende maeneo ambapo huwezi kuvaa barakoa, kama vile mikahawa na baadhi ya vyumba vya mazoezi, na kuepuka kula ukiwa karibu na wengine nyumbani na kazini hadi baada ya siku 10 baada ya mgusano wako wa mwisho na mtu aliyeambukizwa COVID-19.
- Ikiwa inawezekana, kaa mbali na watu unaoishi na wao, hasa watu walio katika hatari ya juu kwa kuwa mgonjwa zaidi kutokana na COVID-19, sawa na wengine kutoka nje ya nyumba yako katika kipindi kizima cha siku hizo 10 baada ya mguso wako wa mwisho na mtu anayeugua COVID-19.
- Kwa angalau siku 10 baada ya mfiduo wako wa mwisho na mtu aliyeambukizwa COVID-19, epukana na watu ambao wana kingamwili dhaifu au wapo katika hatari ya juu ya ugonjwa mkali, na usiende katika vituo vya afya (vikiwemo makao ya utunzaji) na mazingira mengine yenye hatari ya juu.
- Watu wanaofanya kazi katika vituo vyenye watu wengi ambapo kukaa mbali na wengine hakuwezekani kwa sababu ya hali ya kazi (mfano, maghala, viwanda na vituo vya kuweka chakula kwenye mikebe na usindikaji wa nyama) wanafaa kukaa karantini (mbali na wengine) kutoka kazini kwa siku 10 baada ya mgusano wa mwisho na mtu aliyeambukizwa COVID-19, lakini sasa wanaweza kufuata mwongozo uliofupishwa wa karantini ulio hapo juu iwapo wanaweza kuvaa barakoa inayowatoshea vizuri.
- Watu wanaoishi katika makao ya muda ya wafanyakazi wanafaa kuingia karantini kwa siku 10 baada ya mgusano wao wa mwisho na mtu aliyeambukizwa COVID-19.
- Watu wanaoishi au kufanya kazi katika mazingira ya kibiashara ya baharini (k.v. vyombo vya samaki wa kibiashara, meli za mizigo, meli za kimataifa) wanafaa kuingia karantini kwa siku 10 baada ya mgusano wao wa mwisho na mtu aliyeambukizwa COVID-19. Tazama mwongozo wa CDC (Kiingereza pekee) wa taarifa kuhusu kufanya kazi ukiwa karantini katika mazingira haya.

Iwapo **huwezi** kuvaa barakoa inayokutoshea vizuri ukiwa karibu na wengine nyumbani na katika maeneo ya umma:

Iwapo huwezi kuvaa barakoa inayokutoshea vizuri, unafaa kuingia karantini nyumbani kwa **siku 10** baada ya mgusano wako wa mwisho na mtu aliye na COVID-19. Tazama Usafiri | CDC kwa maelezo zaidi kuhusu usafiri.

Taarifa ya watu wanaokaa au kufanya kazi katika mazingira umma wa watu:

Watu wanaoishi au kufanya kazi katika vituo vya marekebisho, vituo vya wafungwa, makao ya wasio na nyumba, na nyumba ya mpito wanafaa kuingia karantini bila kujali hali yao ya chanjo au dozi ya ziada au kupona maambukizo ya COVID-19 katika siku 90 zilizopita.

- Watu wanaokaa katika mazingira haya wanafaa kukaa karantini kwa siku 10 baada ya mgusano wao wa mwisho na mtu aliyeambukizwa COVID-19, na wanafaa kupimwa angalau siku 5 baada ya mgusano wao wa mwisho na mtu aliyeambukizwa COVID-19.
- Watu wanaofanya kazi lakini hawaishi katika mazingira haya hawafai kwenda katika mazingira yao ya kazi kwa siku 10 baada ya mgusano wa mwisho na mtu aliyeambukizwa COVID-19, lakini sasa wanaweza kufuata mwongozo huu wa karantini ya nyumbani ulio hapo juu kutegemea kama wanaweza au hawawezi kuvaa barakoa inayowatoshea vizuri.

Katika vipindi vya upungufu wa wafanyakazi, vituo vya marekebisho, vituo vya wafungwa, makao ya wasio na nyumbani, na nyumba za mpito wanaweza kuzingatia kipindi kilichofupishwa cha karantini kwa wafanyakazi ili kuhakikisha kuwa shughuli zinaendelea. Maamuzi ya kufupisha karantini katika mazingira haya yanafaa kufanywa katika ushauriano na mamlaka ya ndani ya afya.

Niliweza kuambukizwa COVID-19 vipi?

Virusi ambavyo husababisha COVID-19 huenezwa na chembechembe za hewa z ukubwa tofauti, ili kujumuisha zile zinazoweza kupatikana kwa mfiduo wa karibu, mfano, ndani ya futi 6, sawa na zile ambazo huwa zimeachiliwa kwenye hewa na kuenezwa zaidi, haswa katika maeneo ya ndani ya nyumba yenye mzunguko duni wa hewa. Watu walio na COVID-19 wanaweza kusambaza virusi kwa watu wengine kuanzia siku mbili kabla ya kuweza kupata dalili (au 2 kabla ya tarehe ya kipimo chao kilichoonyesha wameambukizwa iwapo hawana dalili) hadi siku 10 baada ya wao kupata dalili (au siku 10 baada ya tarehe ya kipimo chao cha maambukizo iwapo hawana dalili). Ikiwa kipindi cha kutengwa cha mtu aliyeambukizwa COVID-19 ni zaidi ya siku 10, wanaweza kuwaambukiza watu wengine hadi mwishoni mwa kipindi cha kujitenga.

Iwapo mtu aliyeambukizwa COVID-19 amejitenga kwa siku 5 ikifuatwa na siku 5 za barakoa ya kila mara bila kujitenga kwa sababu dalili zao zilikuwa zinatoweka au kupotea baada ya siku 5, watu walio na mfiduo wa kisa siku 6-10 si waasilani wa karibu almuradi tu kisa huyo amevalia barakoa inayowatoshea vizuri. Iwapo kisa huyo hajavalia barakoa inaomtoshea vizuri, watu walio na mfiduo wa kisa huyo siku za 6-10 wanazingatiwa kama waasilani wa karibu.

Kuwa mwasilani wa karibu kwa jumla inamaanisha kuwa umekuwa ndani ya futi 6 na mtu aliye na COVID-19 kwa angalau jumla ya dakika 15 au zaidi kipindi cha saa 24. Watu wengine hupata COVID-19 bila kujua walivyoipata. Mtu akiwa na COVID-19 akiambia afya ya umma kuwa hivi karibuni wamekuwa na uwasilani wa karibu na wewe, unaweza kupokea mawasiliano ili kushiriki katika mahojiano ya afya ya umma.

Nitapigaje hesabu ya kipindi changu cha karantini?

Tarehe ya mfiduo wako kwa mtu aliyeambukizwa COVID-19 katika kipindi chao cha kuweza kuwaambukiza wengine ni siku ya 0. Siku ya 1 ni siku kamili ya baada ya mgusano wako wa mwisho na mtu aliyeambikizwa COVID-19.

Tazama zana ya DOH ya Kikotoo cha Kutengwa na Karantini ili kupata usaidizi.

Jambo la kufanya katika karantini

- **Fuatilia dalili** Pata usaidizi wa matibabu mara moja ikiwa dalili zako zitaongezeka sana. 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.
- **Kando na wengine,** wakiwemo watu wa kaya yako na wanyama kipenzi, kadri iwezekanavyo. Kaa katika chumba tofauti na utumie bafu tofauti, iwapo inawezekana. Ikiwa ni lazima umtunze mwanafamilia yako au mnyama, vaa barakoa na unawe mikono yako kabla na baada ya kutagusana nao. Kuna taarifa nyingi zaidi kuhusu COVID-19 na Wanyama katika wavuti ulioambatishwa.
- **Vaa barakoa inayokutoshea vizuri** ukiwa karibu na wengine na kabla ya kuingia katika ofisi ya mhudumu wa afya. Ikiwa huwezi kuvaa barakoa inayokutoshea vizuri, watu katika kaya yako hawafai kuwa katika chumba sawa na wewe; wanafaa kuvaa barakoa inayowatoshea vizuri au kipumuzi iwapo ni lazima waingie chumbani mwako.
- **Chukua hatua za kuboresha mzunguko wa hewa nyumbani**, iwapo inawezekana.
- **Usishiriki vipengee vya kibinafsi na mtu yeyote**, ikijumuisha sahani, glasi za kunywia maji, vikombe, vyombo vya chakula, taulo ama matandiko na watu au vipenzi nyumbani mwako.

Shiriki katika mahojiano **ya afya ya umma**

Mtu akiwa na COVID-19 akiambia afya ya umma kuwa hivi karibuni wamekuwa na uwasilani wa karibu na wewe, unaweza kuskia kutoka kwa afya ya umma kupitia ujumbe au simu. Mhojaji atakusaidia kufahamu jambo la kufanya na usaidizi unaopatikana. Mhoji hatakuambia aliyewapa jina lako.

Nilikuwa karibu sana na mtu ambaye alipatikana na maambukizo ya COVID-19, na sasa mimi ni mgonjwa. Nafaa kufanya nini?

Iwapo ulikuwa na mfiduo wa COVID-19 na ukawa na dalili (hata dalili kidogo), unafaa kukaa nyumbani na mbali na wengine na kupimwa COVID-19 kwa kipimo cha virusi, bila kujali hali ya chanjo. Wasiliana na mhudumu wako wa afya ili kupata kipimo. Waambie ulikuwa na mfiduo na mtu aliye na COVID-19 na sasa wewe ni mgonjwa.

- Ukipatikana huna maambukizo kupitia kipimo cha antijeni, mhudumu wako wa afya anaweza kupendekeza kipimo cha kuthibitisha.
- Iwapo unatumia kipimo cha kujipima (Kiingereza pekee), fuata maelekezo katika bidhaa yako ya kipimo cha kujipima.

Vaa barakoa inayokutoshea vizuri iwapo ni lazima uwe karibu na watu wengine wa ndani na nje ya kaya yako. Watu wengine nje ya kaa yako wanafaa kuvaa barakoa au kipumuaji iwapo ni lazima uwe karibu nao. Dalili zako zikiwa mbaya au ukipata dalili mpya, shauriana na mhudumu wa afya.

Ikiwa mtu hana 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 piga simu kwa Nambari ya Simu ya Dharura ya Taarifa ya COVID-19 katika WA State).

Iwapo wewe ni mwasiliani wa karibu na ukawa na dalili, enda upimwe na ufuate mwongozo unaofaa:

Matokeo ya kipimo baada ya dalili kuanza	Mwasilani wa karibu ni: • Aliyepokea chanjo za COVID-19 kwa wakati unaofaa, ikiwemo dozi za ziada, kutegemea umri na hali ya afya yako. • Ulipatikana na maambukizo ya COVID-19 kupitia kipimo cha virusi ndani ya siku 90 zilizotangulia na ukapona.	Mwasilani wa karibu ni: • Mtu ambaye hajapokea chanjo au hajakamilisha misururu ya msingi ya chanjo. • Hajapokea chanjo zote za COVID-19 kwa wakati unaofaa, ikiwemo dozi za ziada, kutegemea umri na hali ya afya yako.
Ameambukizwa au hajapimwa	Fuata mwongozo katika Jambo la kufanya iwapo utapatikana na maambukizo ya COVID-19(wa.gov). Iwapo hujapimwa, fuata mwongozo sawa wa kujitenga na kuvaa barakoa sawa na watu wanaopatikana na maambukizo.	Fuata mwongozo katika Jambo la kufanya iwapo utapatikana na maambukizo ya COVID-19(wa.gov). Iwapo hujapimwa, fuata mwongozo sawa wa kujitenga na kuvaa barakoa sawa na watu wanaopatikana na maambukizo.
Huna maambukizo	Kaa nyumbani hadi: • Hujakuwa na homa ndani ya saa 24 zilizopita bila kutumia dawa zinazopunguza homa, **NA** • Dalili zimepungua kwa kiasi kikubwa. Rejelea mwongozo wa hapo juu unaohusu kuvaa barakoa, kipimo, na karantini iwapo unaishi au kufanya kazi katika mazingira ya umati wa watu (tazama Nilikuwa karibu sana na mtu ambaye alipatikana na maambukizo ya COVID-19, lakini mimi si mgonjwa. Sehemu ya Nafaa kufanya nini?.	Rudi karantini (tazama Nilikuwa karibu sana na mtu ambaye alipatikana na maambukizo ya COVID-19, lakini mimi si mgonjwa. Sehemu ya Nafaa kufanya nini?.

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 (Kiingereza pekee) 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 (Kiingereza pekee) 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.

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 pekee), dalili (Kiingereza pekee), inavyosambaa (Kiingereza pekee),

na jinsi na wakati ambao watu wanafaa kupimwa (Kiingereza pekee). 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 zinaonyesha kuwa jumuiya za watu weusi wanaathiriwa kwa njia isiyo na mfululizo na COVID-19- ii 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 pekee). Shiriki taarifa sahihi na wengine ili kuzuia uvumi na taarifa ya uongo dhidi ya kusambaa.

- WA State Department of Health Mkurupuko wa Virusi Vipya vya Korona vya 2019 (COVID-19)
- Mwitikio wa Virusi vya Korona katika WA State (COVID-19)
- Tafuta Idara au Wilaya yako ya Ndani ya Afya (Kiingereza pekee)
- CDC Virusi vya Korona (COVID-19) (Kiingereza pekee)
- Kupunguza Unyanyapaa Rasilimali (Kiingereza pekee)

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, 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) au tuma barua pepe civil.rights@doh.wa.gov.