

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

Muhtasari wa Mabadiliko ya tarehe 24 Oktoba, 2022

- Tumeondoa pendekezo la karantini kwa umma wa kawaida
- Tumesasisha mapendekezo ya kipimo
- Tumebadilisha taarifa ya watu wanaokaa au kufanya kazi katika mazingira umma wa watu
- Tumebadilisha mapendekezo ya watu waliokuwa na mfiduo wa COVID-19 na sasa ni mgonjwa

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:

- Watu wanaoishi, kufanya kazi, au kutembelea kituo cha afya wanafaa kufuata mwongozo katika [Mapendekezo ya Kaimu ya Uzuaaji na Udhibiti wa Maambukizo ya SARS-CoV-2 katika Mazingira ya Huduma ya Afya](#). (Kiingereza pekee)
- Iwapo unafanya kazi au unaishi katika maeneo ya kazi yenye umati mkubwa, nyumba ya muda ya mfanyakazi, mazingira ya nyumba ya kibashara ya baharini, vituo vya marekebisho au kituo cha uzuaaji, 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 uamuji wako, kutegemea uzingatifu kama vile udhibiti wa mkurupuko, na hatua za uzuaaji zinazotumika, kulegeza au kupanua mapendekezo haya. Ilivyofafanuliwa katika [Revised Code of Washington \(RCW, Msimbo wa Washinton Ullohaririwa\) 70.05.070](#), (lugha nyingine za ziada zinapatikana) maafisa wa afya wa ndani wanaweza kuchukua hatua wanazoona ni muhimu ili kudhibiti na kuzuia msambao wa ugonjwa wa kuambukiza.

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

Pata kupimwa COVID-19 siku 3-5 baada ya mfiduo wako wa mwisho.

- Ukipatikana na maambukizo, fuata mwongozo katika [Jambo la kufanya iwapo utapatikana na maambukizo ya COVID-19](#).(lugha nyingine za ziada zinapatikana)
- Ukipatikana huna maambukizo kupitia kipimo cha antijeni, jipime tena kwa kutumia kipimo cha antijeni saa 24-48 baada ya kipimo cha kwanza kilichoonyesha huna maambukizo. Kipimo cha pili kikionyesha huna maambukizo, lakini wasiwasni 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. Ukipata matokeo yanayoonyesha huna maambukizo katika kipimo cha tatu na una wasiwasni kuwa huenda umeambukizwa COVID-19, unaweza kuchaua kupimwa tena kwa kutumia kipimo cha antijeni, zinatia kupata kipimo cha maabara cha molekuli, au mpigie mhudumu wako wa afya. 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.

- Iwapo umekuwa na mfiduo wa COVID-19 na huna dalili zozote lakini ulikuwa umeambukizwa COVID-19 katika siku 30 zilizopita, kipimo hakipendekezwi. Iwapo ulikuwa umeambukizwa COVID-19 ndani ya siku 30-90 zilizopita, tumia kipimo cha antijeni (si kipimo cha PCR), kwani matokeo ya PCR yanaweza kuendelea kuonyesha kuna maambukizo hata kama hakuna maambukizo mapya na amilifu.

Kwa siku 10 baada ya mfiduo wako wa mwisho na mtu aliye na COVID-19, chukua hatua zinazofuata:

- Vaa [barakoa au kipumuzi chenye ubora wa juu](#) (lugha zote zinapatikana) ukiwa karibu na wengine nyumbani na katika maeneo ya umma. Endelea kuvala barakoa hata ukipatikana kuwa huna maambukizo ya COVID-19.
 - Usiende mahali ambapo huwezi kuvala barakoa.
 - Iwapo mtu hawesi kuvala barakoa kwa sababu ya kuwa na umri wa chini ya miaka 2 au ana ulemavu unaomzuia kuvala barakoa, hatua nyingine za kinga (kama vile kuboresha [mzunguko wa hewa](#)) (lugha nyingine za ziada zinapatikana) zinafaa kutumika kuepuka msambao wakati wa siku hizi 10.
- Epuka kuwa karibu na watu walio katika [hatari ya juu ya ugonjwa mkali](#), (lugha nyingine za ziada zinapatikana) na usiende katika mazingira yenye hatari ya juu (mfano, vituo vya huduma za afya).
- Tazama ili kuona iwapo una [dalili za COVID-19](#). (lugha nyingine za ziada zinapatikana)
- Ukiwa na dalili, [enda upimwe](#) (lugha nyingine za ziada zinapatikana) 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?](#)
- Tazama [Usafiri | Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, Vituo vya Udhibiti na Uzuiaji wa Magonjwa\)](#) (lugha nyingine za ziada zinapatikana) kwa maelezo zaidi kuhusu usafiri.
- Tazama [Mwongozo wa Muda wa Kujipima SARS-CoV-2 \(wa.gov\)](#) (Kiingereza pekee) ili kupata mwongozo iwapo unatumia kipimo cha kujipima.

Mifiduo ya kaya mara nyingi husababisha mgusano wa muda mrefu na wa mara kwa mara na watu walioambukizwa COVID-19. Ukiendelea kuwa na mfiduo wa COVID-19 nyumbani, fuatilia ili kuona una dalili za COVID-19 na uvae barakoa au kipumuzi chenye ubora wa juu ukiwa karibu na wengine nyumbani na katika maeneo ya umma kuanzia mwanzoni mwa mfiduo wako hadi siku 10 baada ya mfiduo wako wa mwisho na mtu aliyeambukizwa COVID-19 wakati wa kipindi chao cha kuambukizana. Pimwa baada ya kila siku 3-5 baada ya mfiduo wako wa kwanza hadi siku 3-5 baada ya mfiduo wako wa mwisho na mtu aliye na COVID-19.

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

Karantini tena si pendeleko kamili katika mazingira yasiyo ya kituo cha afya na yana umati mkubwa wa watu. Hata hivyo, karantini inaweza kuzingatiwa katika mazingira yafuatayo ya kituo cha afya chenye mkusanyiko wa watu wengi chini ya hali maalum:

- Vituo vya marekebisho au wafungwa
- Makao ya wasio na nyumba na nyumba ya mpito.
- Mazingira ya kazi yenye umati mkubwa ambapo kukaa mbali na wengine hakuwezekani kwa sababu ya hali ya kazi (mfano, katika maghala, viwanda, na vituo vya uwekaji chakula kwenye mikebe na usindikaji wa nyama, na usafiri unaotolewa na mwajiri)
- Makao ya muda ya mfanyakazi
- [Mazingira ya kibiashara ya baharini](#) (Kiingereza pekee) (k.v., vyombo vya samaki wa kibiashara, meli za mizigo, meli za kimataifa).

Hali ambapo karantini inaweza kuzingatiwa zinajumuisha:

- Udhibiti wa mkupuo, hasa iwapo hatua nyingine za uzuiaji hazijakuwa na ufanisi katika kusitisha msambao
- Iwapo hatua nyingine za uzuiaji hazipatikani kwa watu ambao wana mfiduo wa COVID-19, kama vile kipimo na kuva barakoa

Katika hali kama hizo, kipindi cha karantini kinafaa kuwa siku 5-10 tangu mfiduo wa mwisho ulipotoka kutegemea kipindi cha ukuaji wa COVID-19, kutegemea kiwango cha uvumiliaji wa hatari. Ili kuhesabu kipindi 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.

Njia mbadala za karantini zinaweza kuzinatiwa pia, kama vile mwajiriwa kufanya kazi nyumbani mwake au kupelekwa kwa muda katika eneo la kituo lenye eneokazi la mtu mmoja na mzunguko mzuri wa hewa.

Watu katika mazingira haya wanafaa pia kufuata mwongozo ulio hapo juu chini ya "[Nilikuwa karibu sana na mtu ambaye alipatikana na maambukizo ya COVID-19, lakini mimi si mgonjwa. Nafaa kufanya nini?](#)".

Vituo vinaweza kutafuta ushauri na mamlaka yao ya afya ya ndani kuhusu kama karantini au njia mbadala ya karantini inafaa kuwa sawa katika hali maalum, na vituo vinafaa kufuata mwongozo wowote wa mamlaka ya ndani ya afya. Inawezekana kuwa mamlaka ya afya ya ndani itahitaji karantini katika hali ambapo karantini inaweza kuzingatiwa.

Niliweza kuambukizwa COVID-19 vipi?

Virusi ambavyo husababisha COVID-19 huenezwa na chembechembe za hewa z ukubwa tofauti, ikijumuisha 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 siku mbili 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 (kwa mfano, kwa sababu ni wagonjwa sana au wana kingamwili dhaifu), wanaweza kuwaambukiza watu wengine hadi mwishoni mwa kipindi cha kujitenga. Mtu aliyepatikana na maambukizo ya COVID-19 akipokea matokeo mawili ya vipimo mtawalia vya COVID-19 baada ya saa 24-48 anapohisi nafuu baada ya analau siku 5 akiwa amejitenga, hawazingatiwi tena kuwa wanaweza kuambukiza wenine.

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. Iwapo, hata hivyo, umekuwa katika hali ambazo zinaongeza hatari ya mfiduo unaoweza kutokea, kama vile maeneo mlipowekwa pamoja, maeneo yaliyo na mzunguko duni wa hewa au maeneo ambapo watu wanafanya shughuli kama vile kupia kelele au kuimba, bado kuna hatari kuwa huenda ukawa na mfiduo hata kama mtu aliyeambukizwa COVID-19 yuko zaidi ya futi 6 kutoka kwako. Watu wengine hupata COVID-19 bila kujuwalivyoipata.

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 kuitia ujumbe au simu. Mhojaji atakusaidia kufahamu jambo la kufanya na usaidizi unaopatikana. Mhoji hatakuambia aliywapa 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 (lugha nyingine za ziada zinapatikana) (hata dalili kidogo), unafaa kukaa nyumbani na mbali na wengine na kupimwa COVID-19 kwa kipimo cha virusi, (lugha nyingine za ziada zinapatikana) licha ya hali ya chanjo.

- Ukipatikana huna maambukizo kuptitia kipimo cha antjeni:
 - Kaa nyumbani hadi wakati ambapo hutakuwa na homa ndani ya saa 24 zilizopita bila kutumia dawa zinazopunguza homa, NA dalili zako (lugha nyingine za ziada zinapatikana) zimekuwa bora pakubwa.
 - Pima tena kilaa baada ya saa 24-48 kwa angalau siku tano baada ya dalili zako kuanza. Ukipata matokeo yanayoonyesha huna maambukizo katika kipimo cha angalau siku tano baada ya dalili zako kuanza na una wasiwasi kuwa huenda umeambukizwa COVID-19, unaweza kuchaua kupimwa tena kwa kutumia kipimo cha antjeni, zinatia kupata kipimo cha maabara cha molekuli, au mpigie mhudumu wako wa afya.
- Ukipatikana huna maambukizo na dalili zako zimeisha, rudia mwongozo chini ya Nilikuwa karibu sana na mtu ambaye alipatikana na maambukizo ya COVID-19, lakini mimi si mgonjwa. Nafaa kufanya nini?
- Ukipatikana na maambukizo, fuata mwongozo katika Jambo la kufanya iwapo utapatikana na maambukizo ya COVID-19 (wa.gov) (lugha nyingine za ziada zinapatikana). Iwapo hujapimwa, fuata mwongozo sawa wa kujitenga na kuvalaa barakoa sawa na watu wanaopatikana na maambukizo.
- Tazama Mwongozo wa Muda wa Kujipima SARS-CoV-2 (wa.gov) (Kiingereza pekee) ili kupata mwongozo iwapo unatumia kipimo cha kujipima.

Vaa barakoa yenye ubora wa juu (lugha nyingine za ziada zinapatikana) iwapo ni lazima uwe karibu na watu wengine wa ndani na nje ya kaya yako. Watu wengine nje ya kaa yako wanafaa kuvalaa 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 (Idara ya Afya) (Kiingereza pekee), piga simu kwa Nambari ya Simu ya Dharura ya Taarifa ya COVID-19 katika Jimbo la WA (lugha nyingine za ziada zinapatikana).

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** inamaanisha kuwa unakaa nyumbani na mbali na wengine baada ya kuwa na mfiduo wa COVID-19 ikiwa umeambukizwa na unaweza kusambaza maradhi. Karantini huwa kujitenga ikiwa baadaye utapatikana na maambukizo ya COVID-19 au kuwa na dalili za COVID-19.

Rasilimali za Afya ya Kiakili na Kitabia

Tafadhali tembelea ukurasa wa wavuti wa DOH wa [Mapendekezo na Rasilimali za Afya ya Tabia](#) (Kiingereza pekee).

Habari na nyenzo zaidi kuhusu COVID-19

Pata habari kila mara kuhusu [halii ya sasa ya COVID-19 katika Washington](#) (lugha nyingine za ziada zinapatikana), [matangazo ya Gavana Inslee](#) (Kiingereza pekee), [dalili](#) (lugha nyingine za ziada zinapatikana), [inavyosambaa](#) (lugha nyingine za ziada zinapatikana), [jinsi na wakati ambao watu wanafaa kupimwa](#) (lugha nyingine za ziada zinapatikana), 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). Sambaza habari sahihi pekee ili kuzuia kusambaa kwa uvumi na habari za uongo.

- [Mkurupuko wa Virusi Vipya vya Korona vya 2019 \(COVID-19\) ya Department of Health katika Jimbo la WA](#) (lugha nyingine za ziada zinapatikana)
- [Mwitikio wa Virusi vya Korona katika WA State \(COVID-19\)](#) (lugha nyingine za ziada zinapatikana)
- [Tafuta Idara au Wilaya yako ya Ndani ya Afya](#) (lugha nyingine za ziada zinapatikana)
- [CDC Virusi vya Korona \(COVID-19\)](#) (lugha nyingine za ziada zinapatikana)

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

- Jumatatu saa 12 asubuhi hadi saa 4 usiku.
- Jumanne hadi Jumapili kuanzia saa 12 asubuhi hadi saa 12 jioni.
- [Sikukuu za jimbo zinazofuati liwa](#) (Kiingereza pekee) kuanzia saa 12 asubuhi hadi saa 12 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 mwenginee, 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.