

Jambo la kufanya iwapo utapimwa na kupatikana na ugonjwa wa COVID-19

Muhtasari wa Mabadiliko ya tarehe 12 April, 2023

- Maelezo yaliyofafanuliwa kuhusu [kujitenga katika mazingira fulani yenyeye umati](#)
- Kiungo kilichosasishwa kwa ajili ya mwongozo wa mazingira ya huduma ya afya

Utangulizi

Ukipimwa na kupatikana na ugonjwa wa COVID-19, unaweza kusaidia kukomesha usambazaji wa ugonjwa wa COVID-19 kwa wengine. Tafadhali fuata mwongozo ulio hapo chini kuhusu matibabu, kujitenga, na kuva barakoa. Tafadhali fuata pia sera zozote za mamlaka ya afya ya ndani, eneo la kazi, biashara, au za shule kwa ajili ya watu waliopatikana na maambukizo ya COVID-19, ambazo huenda zinaweka vikwazo zaidi ya mwongozo wa WA State Department of Health (Idara ya Afya katika Jimbo la WA).

- Watu wanaoishi, kufanya kazi, au kutembelea kituo cha afya wanafaa kufuata mwongozo katika [Uzuiaji wa Maambukizo ya COVID-19 katika Mazingira ya Huduma ya Afya](#) (Kiingereza pekee).
- Iwapo unafanya kazi au unaishi katika maeneo ya kazi yenyeye umati mkubwa, nyumba ya muda ya mfanyakazi, mazingira ya nyumba ya kibashara ya baharini, vituo vya marekebisho au kituo cha uzuiaji, nyumba ya wasio na makao, au nyumba za wanaohama, tafadhali fuata mwongozo chini ya [Iwapo unaishi au kufanya kazi katika yoyote kati ya mazingira haya yenyeye umati mkubwa wa watu](#).

Amua kama unahitaji matibabu

Ukipatikana na maambukizo na una uwezekano mkubwa wa kuugua COVID-19 sana kwa sababu ya umri wako au hali za kudumu za kutumia dawa, matibabu yanayoweza kupunguza nafasi zako za kulazwa hospitalini au kukufa kutokana na ugonjwa huo yanapatikana. Dawa za kutibu COVID-19 lazima zipendekezwe na mhudumu wa afya na kuanza kutumia haraka iwezekanavyo baada utambuzi wa ugonjwa ili zifanye kazi. Wasiliana na mhudumu wa afya mara moja ili kuamua iwapo unastahiki kupokea matibabu, hata kama dalili zako ni kidogo kwa sasa. Tembelea ukurasa wa wavuti wa DOH (Idara ya Afya) kwa maelezo zaidi kukuhusu na kuhusu mhudumu wako wa afya kuhusu [utabibu maalum wa COVID-19](#) (lugh za ziada zinapatikana) na jinsi ya kupata matibabu.

Kujitenga nyumbani

Watu wanaopatikana na maambukizo ya COVID-19 au walio na dalili za COVID-19 na wanasubiri matokeo ya kipimo wanafaa kujitenga nyumbani mbali na wengine isipokuwa wakiendea matibabu. Watu walioambukizwa COVID-19 wanaweza kusambaza ugonjwa huo kwa wengine. Kujitenga nyumbani husaidia kuwalinda watu wengine ili wasiambukizwe. [Unapaswa kujitenga bila kujali hali yako ya chanjo](#). Mtu aliyepokea chanjo akiambukizwa COVID-19, bado anaweza kusambaza maambukizo hayo kwa wengine, lakini kupokea chanjo ya COVID-19 huwafanya kuwa na uwezekano wa chini wa kuambukizwa COVID-19. Waombe wengine wakuendee dukani au utumie huduma ya kuagiza bidhaa za chakula. Iwapo unahitaji chakula au msaada mwengine ukiwa umejitenga nyumbani, [Care Connect](#)

[Washington \(Muunganisho wa Utunzaji Washington\)](#) (lugha za ziada zinapatikana) unapatikana. Piga nambari ya simu ya Maelezo ya COVID-19 katika 1-800-525-0127, kisha ubonyeze #, au wasiliana na kituo chako cha [Care Connect](#) (lugha za ziada zinapatikana). Huduma ya ukalimani inapatikana. Usisafiri, usiende kazini, shulenii, mahali pa kuwatunza watoto, au katika maeneo ya umma, au kutumia usafiri wa umma, au kutumia teksi pamoja. Wakati wa kujitenga:

- Jitenge kadri inavyowezekana, mbali na wengine nyumbani, ikiwa pamoja na wanafamilia na wanyama vipenzi, kwa kukaa katika chumba maalum mbali na watu wengine na kutumia bafu tofauti ikiwa inawezekana. Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Vituo vya Udhhibit na Uzuijiji wa Magonjwa) ina taarifa nyingi zaidi kuhusu [COVID-19 na Wanyama](#) (lugha za ziada zinapatikana).
- Vaa [barakoa au kipumuzi chenye ubora wa juu](#) (lugha za ziada zinapatikana) iwapo ni lazima uwe karibu na wengine nyumbani au katika maeneo ya umma.
- Chukua hatua za kuboresha [mzunguko wa hewa](#) (lugha za ziada zinapatikana) nyumbani, iwapo inawezekana.
- Usishiriki vipengee vya kibinagsi katika kaya na watu wengine, kama vikombe, taulo, na vyombo.
- Fuatilia dalili zako. Ukiwa na [ishara ya onyo la dharura](#) (lugha za ziada zinapatikana) (kama tatizo la kupumua), tafuta huduma ya afya ya dharura mara moja.
- Iwapo una miadi ya matibabu ya mara kwa mara (tofauti na utunzaji wa dharura), piga simu kabla ya kwenda na umwambie mhudumu wako wa afya kuwa una COVID-19 au unatathminiwa kuangalia COVID-19.

Nahitaji kujitenga kwa muda upi na kuva barakoa?

Ukipatikana na maambukizo ya COVID-19, **kaa nyumbani kwa angalau siku 5 na ujtenge mbali na wengine katika nyumba yako** ili kuepuka kusambaza COVID-19 kwa wengine.

Kutamatisha Kujitenga

Muda wa kujitenga hutegemea vipengele kadhaa:

- Kama unaweza kuva barakoa inayokutoshea vizuri,
- Kama matokeo yataendelea kuonyesha kuwa umeambukizwa COVID-19 katika siku 6-10 baada ya siku 5 za kujitenga,
- Kama wewe ni mgonjwa sana kutokana na ugonjwa wa COVID-19 au una mfumo wa dhaifu wa kingamaradhi, na
- Kama unaishi au kufanya kazi katika mazingira yenyе watu wengi.

Iwapo ulipatikana na maambukizo ya COVID-19 na ulikuwa na [dalili](#) (lugha za ziada zinapatikana):

Jitenge kwa angalau **siku 5** baada ya dalili zako kutokea kwa mara ya kwanza. Unaweza kuacha kujitenga baada ya siku 5 kamili iwapo:

- Dalili zako zinakuwa bora siku 5 baada ya kuanza kujitenga, NA
- Hujakuwa na kiwango cha juu cha joto mwilini kwa saa 24 bila kutumia dawa za kupunguza kiwango cha juu cha joto mwilini

Iwapo ulipatikana na maambukizo ya COVID-19 lakini hujakuwa na [dalili zozote](#) (lugha za ziada zinapatikana): Jitenge kwa angalau **siku 5** baada ya kipimo kilichoonyesha umeambukizwa COVID-19. Unaweza kuacha kujitenga baada ya siku 5 kamili iwapo hujakuwa na dalili zozote.

Iwapo utaonyesha dalili baada ya kupimwa na kupatikana na ugonjwa, unapaswa kuanza upya kipindi chako cha 5 za kujitenga. Fuata mapendekezo yaliyo hapo juu ya kutamatisha kipindi cha kujitenga iwapo ulikuwa na dalili.

Licha ya wakati ambapo umemaliza kujitenga, chukua hatua zifuatazo kwa siku 10 baada ya kuwa na dalili (au kupatikana na maambukizo, iwapo kamwe huna dalili):

- Vaa barakoa au kipumuzi kinachokutoshea vizuri na chenye ubora wa juu ukiwa karibu na wengine nyumbani na katika umma kwa angalau siku 5 za ziada (siku ya 6 hadi siku ya 10) baada ya kutamatisha kipindi cha kujitenga cha siku 5.
- Epukana na watu ambao wana kingamwili dhaifu au wapo katika hatari ya juu ya ugonjwa mkali (lugha za ziada zinapatikana), na usiende katika vituo vya afya (vikiwemo makao ya utunzaji) na mazingira mengine yenye hatari ya juu.
- Usiende maeneo ambapo huwezi kuvala barakoa, kama vile mikahawa na baadhi ya vyumba vya mazoezi, na kuepuka kula ukiwa karibu na wengine nyumbani na kazini.
- Dalili zikitokea tena au kuwa mbaya zaidi, unafaa kuanza tena kipindi chako cha kujitenga siku ya 0.
- Tazama Usafiri | CDC kwa maelezo zaidi kuhusu usafiri.

Jinsi ya kupiga hesabu ya kipindi chako cha kujitenga:

Ikiwa una dalili, siku ya 0 ni siku yako ya kwanza ya kuonyesha dalili. Siku ya 1 ni siku kamili ya kwanza baada ya dalili zako kujitokeza.

Iwapo hujakuwa na dalili zozote, siku ya 0 ndiyo tarehe ambayo ulipimwa. Siku ya 1 ni siku kamili ya kwanza baada ya kuchukuliwa kwa sampuli yako ili kwenda kupimwa.

Tazama zana ya DOH ya Kikotoo cha Kutengwa na Karantini (lugha za ziada zinapatikana) ili kupata usaidizi.

Kuondoa barakoa yako

Unaweza kuendelea kuwa na virusi baada ya siku 5 za kujitenga. Endelea kuvala barakoa au kipumuzi kinachokutoshea vizuri na chenye ubora wa juu (lugha za ziada zinapatikana) ukiwa karibu na wengine nyumbani na katika umma kwa siku 5 za ziada (siku ya 6 hadi siku ya 10) baada ya kutamatisha kipindi cha kujitenga cha siku 5. Badala yake, zingatia kutumia kipimo cha antijeni kuamua wakati wa kuondoa barakoa yako (tazama ifuatayo). Iwapo huwezi kuvala barakoa inayokutoshea vizuri, unafaa kuendelea kujitena kwa siku 10 kamili.

Kuvala barakoa kila mara kunamaanisha kuvala barakoa au kipumuzi kinachokutoshea vizuri na chenye ubora wa juu (lugha zote zinapatikana) wakati wowote ukiwa karibu na wengine ndani ya au nje ya nyumba yenu. Hufai kujihusisha katika shughuli karibu na wengine wakati ambapo huwezi kuvala barakoa, kama vile kulala, kukula, au kuogelea. Njia mbadala za barakoa (kama vile ngao ya uso iliyo na kamba) hazittoi ulinzi kamili kama barakoa inayokutoshea vizuri na ina ubora wa juu. Iwapo huwezi kuvala barakoa inayokutoshea vizuri, unafaa kujitenga kwa siku 10.

Kutumia kipimo cha antijeni kuamua wakati wa kuondoka kwenye kujitenga na kuondoa barakoa yako.

Iwapo una ufikiaji wa kipimo cha antijeni (lugha za ziada zinapatikana) unaweza kupunguza zaidi hatari yako ya kuwaambukiza wengine kwa kujipima unapopana kuacha kujitenga, si kabla ya siku ya 6. Anza kipimo tu iwapo hujakuwa na homa kwa saa 24 bila kutumia dawa za kupunguza homa na dalili zako nyingine zimepata nafuu. Kupotewa na hisi ya kuonja au kunusa huenda kukaendelea kwa majuma au miezi kadhaa baada ya kupona na hili lisikufanye ucheleweshe kuacha kujitenga

- Iwapo matokeo yako ya kipimo yanaonyesha kuwa umeambukizwa, bado unaweza kuambukiza wengine. Unafaa kuendelea kujitenga na kuvala barakoa na kusubiri saa 24-48 ili kujipima tena.
- Vipimo viwili mtawalia vilivyofaywa baada ya saa 24-48 (mtawalia) vikionyesha hujaambukizwa, unaweza kuacha kujitenga na kuacha kuvala barakoa kabla ya siku ya 10.

Kipimo kikiendelea kuonyesha una maambukizo hadi siku ya 10, unafaa kuendelea kuva barakoa na kuepukana na watu walio na kingamwili dhaifu au walio katika hatari ya juu ya ugonjwa mkali hadi utakapopokea matokeo ya vipimo viwili mtawalia vinavyoonyesha huna maambukizo.

Ikiwa wewe ni mgonjwa sana kutokana na ugonjwa wa COVID-19 au una mfumo wa dhaifu wa kingamaradhi:

Watu ambaeo ni waouguu COVID-19 sana (wakiwemo wale ambaeo wamelazwa hospitalini au wanahitaji utunzaji mwangi au msaada wa njia ya kupidisha hewa) na watu walio na mifumo ya kingamwili dhaifu (lugha za ziada zinapatikana) wanafaa kujitenga kwa angalau siku 10 na hadi siku 20. Pia huenda wakahitaji kipimo cha kipimo cha virusi (lugha za ziada zinapatikana) ili kuamua wakati ambapo wanaweza kuwa karibu na wengine. Pata ushauri wa mtoa huduma wako wa afya kuhusu wakati ambapo unaweza kuanza kuwa karibu na wengine. Tazama sehemu ya tiba iliyohapo juu ili kupata taarifa zaidi kuhusu matibabu na dawa unazoweza kutumia.

Iwapo unaishi au kufanya kazi katika mojawapo ya mazingira haya yenyewe watu wengi:

Watu wanaoishi au kufanya kazi katika mazingira yafuatayo yenyewe watu wengi wanapaswa kufuata mapendekezo ya kujitenga kama ilivyobainishwa hapa chini. Iwapo unafanya kazi japo huishi katika mojawapo ya mazingira haya yenyewe watu wengi, fuata mwongozo huu wa kujitenga ili kujuu kipindi cha kukaa mbali na mazingira ya kufanya kazi; unaweza kufuata mwongozo wa kujitenga kwa kipindi kifupi nyumbani ulio hapo juu ili kujuu shughuli nyingine.

- Kituo cha marekebisho ya tabia au wafungwa
- Makao ya wasio na makao au makao ya muda.
- Mazingira ya kibiashara ya baharini (k.m. vyombo vya uvuvi wa samaki, meli za mizigo, meli za usafiri wa burudani).
- Mazingira ya kazi yenyewe watu wengine ambapo ni vigumu kukaa mbali na wengine kwa sababu ya hali ya kazi, kama vile katika maghala, viwanda, na vituo vya kufungasha vyakula na vya utayarishaji wa nyama
- Makao ya muda ya mfanyakazi

Ikiwa ulipimwa na kupatikana na ugonjwa wa COVID-19 na ulikuwa na dalili, unaweza kutamatisha kipindi chako cha kujitenga na mazingira yenyewe watu wengi baada ya **siku 10** kuisha tangu dalili zako zilipojitekeza kwa mara ya kwanza iwapo:

- Hujakuwa na kiwango cha juu cha joto mwilini kwa saa 24 bila kutumia dawa za kupunguza kiwango cha juu cha joto mwilini, NA
- Dalili zako zimepungua.

Ikiwa ulipatikana na maambukizo ya COVID-19, lakini hujakuwa na dalili zozote, unaweza kutamatisha kipindi chako cha kujitenga na mazingira ya umati baada ya **siku 10** kuisha tangu ulipatikana na maambukizo ya COVID-19 iwapo hujakuwa na dalili zozote. Iwapo utapatikana na dalili baada ya kupatikana na maambukizo, siku zako 10 za kujitenga mbali na mazingira haya zinafa kuanza upya. Fuata mapendekezo yaliyo hapo juu ya kutamatisha kipindi cha kujitenga iwapo ulikuwa na dalili.

Unaweza kutumia kipimo cha aantijeni kujuu iwapo unaweza kuondoa barakoa yako na kutamatisha kujitenga kabla ya siku 10 kuisha. Anza kipimo kabla ya siku ya 6, na uanze tu kipimo iwapo huna mafua kwa saa 24 bila kutumia dawa za kupunguza mafua na dalili zako nyingine zimepungua. Kupoteza uwezo wa kuonja au kunusa kunaweza kuendelea kwa wiki au miezi baada ya kupata nafuu na hakufai kuchelewesha kutamatishwa kwa kujitenga.

- Iwapo kipimo chako kinaonyesha umeambukizwa, bado unaweza kuambukiza wengine. Unafaa kuendelea kujitenga na kuva barakoa na kusubiri saa 24-48 kuisha ili kujipima tena.

- Iwapo kipimo chako kinaonyesha kuwa huna maambukizo kwa vipimo viwili mtawalia vilivyofaywa baada ya saa 24-48 (mtawalia), unaweza kuacha kujitenga na kuacha kuvalaa barakoa kabla ya siku ya 10. Hii inamaanisha siku ya mapema zaidi ya kuacha kujitenga na kuacha kuvalaa barakoa ni siku ya 7, na hii inaweza kufanya ukipatikana huna maambukizo siku ya 6 na 7.

Ukiendelea kupatikana una maambukizo kwenye kipimo mtawalia kwa siku 10, unafaa kuendelea kuvalaa barakoa na kuepukana na watu walio na kingamwili duni au walio katika hatari ya juu ya maradhi makali hadi utakapopokea matokeo mawili mtawalia ya kipimo cha antijeni yanayoonyesha huna maambukizo.

Ikiwa una dalili, siku ya 0 ni siku yako ya kwanza ya kuonyesha dalili. Siku ya 1 ni siku kamili ya kwanza baada ya dalili zako kujitenga. Iwapo hujakuwa na dalili zozote, siku ya 0 ndiyo tarehe ambayo ulipimwa. Siku ya 1 ni siku kamili ya kwanza baada ya kuchukuliwa kwa sampuli yako ili kwenda kupimwa.

Wakati wa vipindi vya upungufu mkubwa wa wafanyakazi, vituo vya marekebisho ya tabia, vituo vya wafungwa, makao ya wasio na makao, makao ya muda, na maeneo ya kazi muhimu zaidi yanaweza kuzingatia kupunguza kipindi cha kujitenga kwa wafanyakazi ili kuhakikisha kuwa shughuli zinaendelea. Maamuzi ya kufupisha kipindi cha kujitenga katika mazingira haya yanapaswa kufanya kwa mashauriano na mamlaka ya eneo ya usimamizi wa afya.

Nafaa kufanya nini iwapo dalili zangu zitarudi tena?

Baada ya kumaliza kujitenga, dalili zako za COVID-19 zikirudi tena au kuwa mbaya zaidi, anza tena kujitenga kuanzia siku ya 0 a kufuata [Nahitaji kujitenga kwa muda upi na kuvalaa barakoa?](#) hapa juu. Zungumza na mhudumu wa afya iwapo una maswali kuhusu dalili zako au wakati wa kutamatisha kipindi cha kujitenga.

Ni wakati gani naweza kuwaambukiza wengine?

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). Mtu aliyepatikana na maambukizo ya COVID-19 akipokea matokeo mawili ya vipimo vya antijeni mtawalia vya COVID-19 baada ya saa 24-48 anapohisi nafuu baada ya angalau siku 5 akiwa amejitenga, hawazingatiwi tena kuwa wanaweza kuambukiza wengine. Ikiwa kipindi cha mtu cha kujitenga 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.

Arifu watu ambaa huenda umewaambukiza

Waambie waasiliani 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](#) (lughu 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 kwako. Iwapo ulikuwa kazini wakati ambapo huenda ulikuwa na uwezo wa kuambukizana, fahamisha mwajiri wako ili waarifu wafanyakazi wenzako.

Shiriki katika mahojiano ya afya ya umma

Mhojaji kutoka katika mamlaka ya afya ya umma anaweza kuwasiliana nawe ikiwa utapimwa na kupatikana na ugonjwa wa COVID-19, kwa kawaida kwa njia ya simu. Mhojaji atakusaidia kuelewa

jambo la kufanya na usaidizi unaopatikana. Mhojaji atakuuliza majina na maelezo ya mawasiliano ya watu uliokaribiana nao hivi karibuni ili kuwafahamisha kuhusu uwezekano kwamba huenda wameambukizwa. Anauliza maelezo haya ili aweze kuwaarifu watu ambaeo huenda wameambukizwa. Mhojaji hatafichua jina lako kwa watu uliokaribiana nao.

Iwapo ulijipima mwenyewe na kupatikana na ugonjwa

Tafadhali tazama [Mwongozo wa ukaimu wa Kujipima SARS-CoV-2](#) (Kiingereza pekee) kwa maelezo zaidi.

Kuna tofauti gani kati ya kujitenga na kukaa 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 [hali ya sasa ya COVID-19 katika Washington](#) (Kiingereza pekee), [dalili, inavyosambaa](#) (lughu za ziada zinapatikana), [jinsi na wakati ambaeo watu wanafaa kupimwa](#) (lughu za ziada zinapatikana), na [mahali pa kupata chanjo](#) (lughu za ziada zinapatikana). Tazama [Maswali Yanayouлизwa 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, ambaeo 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.

- [Mwitikio wa COVID-19 katika Idara ya Afya ya Jimbo la WA](#)
- [Tafuta Idara au Wilaya Yako ya Ndani ya Afya](#)
- [CDC Virusi vya Korona \(COVID-19\)](#)

Una maswali zaidi? Piga simu kwa nambari yetu ya Taarifa ya COVID-19 kuititia **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 zinazofuatiiliwa](#) (Kiingereza pekee) kuanzia saa 12 asubuhi hadi saa 12 jioni.

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

Ili kuomba hati hii katika muundo mwaginee, 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.