

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

Muhtasari wa Mabadiliko ya Tarehe 20 Aprili 2022

- Mabadiliko ya kiufundi yanayohusiana na mwongozo wa Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Vituo vya Kudhibiti na Kuzuia Magonjwa) kuhusu usafiri, zana ya Department of Health (DOH, Idara ya Afya) ya kuhesabu siku za kujitenga na kukaa karantini na maelezo kuhusu Care Connect Washington.

Muhtasari wa Mabadiliko ya Tarehe 26 Januari 2022

- Mwongozo wa kujitenga uliosasishwa ili kulingana na [mwongozo wa Kujitenga na Kukaa Karantini wa CDC](#) kwa watu wote.
- Maelezo yameongezwa kwenye sehemu ya [jambo la kufanya iwapo utajipima mwenyewe na kupatikana na ugonjwa](#).

Utangulizi

Ukipimwa na kupatikana na ugonjwa wa COVID-19, unaweza kusaidia kukomesha usambazaji wa ugonjwa wa COVID-19 kwa wengine. Tafadhali fuata mwongozo ulio hapa chini.

- Wanafunzi na walimu katika shule za K-12 wanapaswa kufuata [masharti ya K-12](#).
- Watu wanaoishi au kufanya kazi katika kituo cha afya wanapaswa kufuata ushauri kutoka kwa [Mwongozo wa Muda wa CDC wa Kudhibiti Wafanyakazi wa Huduma za Afya wenye Ugonjwa wa SARS-CoV-2 au walio na Uwezekano wa Kuambukizwa Ugonjwa wa SARS-CoV-2](#) (Kiingereza pekee) na [Mapendekezo ya Muda ya CDC ya Uzuiaji na Udhhibiti wa Maambukizi kwa Wafanyakazi wa Huduma za Afya Wakati wa Janga la Ugonjwa wa Virusi vya Korona wa 2019 \(COVID-19\)](#) (Kiingereza pekee).

Kujitenga nyumbani

Watu wanaopimwa na kupatikana na ugonjwa wa COVID-19 au walio na dalili za ugonjwa wa COVID-19 na wanasubiri matokeo ya vipimo wanapaswa kujitenga nyumbani. **Unapaswa kujitenga bila kujali hali yako ya chanjo.** Usiende kazini, shuleni au katika maeneo ya umma. Usitumie usafiri wa umma, kusafiri pamoja na wengine, au kutumia tekisi. Waombe wengine wakuendee dukani au utumie huduma ya kuagiza bidhaa za chakula. Ikiwa unahitaji chakula au msaada mwingine ukiwa umejitenga nyumbani, huduma ya [Care Connect Washington](#) inapatikana. Piga simu ya dharura ya huduma ya Habari za COVID-19 kwa nambari 1-800-5250127, kisha ubonyeze #. Huduma ya ukalimani inapatikana.

Jitenge na wengine nyumbani kadri iwezekanavyo kwa kukaa katika chumba maalum mbali na watu wengine na kutumia bafu tofauti ikiwa lipo. Vaa [barakoa inayokutosha vizuri](#) wakati unahitaji kuwa karibu na wengine.

Unapaswa kukaa nyumbani isipokuwa ikiwa unahitaji kutafuta huduma ya matibabu. Piga simu kabla ya kwenda kwa daktari. Mwambie mtoa huduma wako wa afya kuwa una ugonjwa wa COVID-19 au unatathminiwa ili kubaini iwapo una ugonjwa wa COVID-19.

Ninahitaji kujitenga kwa muda upi?

Muda ambao unapaswa kujitenga unategemea iwapo unaweza kuvaa barakoa inayokutosha vizuri, iwapo wewe ni mgonjwa sana kutokana na ugonjwa wa COVID-19 au una mfumo dhaifu wa kingamaradhi, na iwapo unaishi au kufanya kazi katika mazingira ya watu wengi. Tafadhali angalia sehemu iliyo hapa chini inayokuhusu.

Iwapo [unaweza](#) kuvaa barakoa inayokutosha vizuri ukiwa karibu na wengine nyumbani na katika maeneo ya umma:

Iwapo ulipimwa na kupatikana na ugonjwa wa COVID-19 na ulikua na [dalili](#), jitenge kwa angalau siku 5 baada ya dalili zako kujitokeza kwa mara ya kwanza. Angalia sehemu iliyo hapa chini jinsi ya [kuhesabu kipindi chako cha kujitenga cha siku 5](#). Unaweza kuacha kujitenga baada ya siku 5 kamili iwapo:

- Dalili zako zimepungua kwa kiwango kikubwa siku 5 baada ya kuanza kipindi chako cha kujitenga, **NA**
- Hujakuwa na kiwango cha juu cha joto mwilini kwa saa 24 bila kutumia dawa za kupunguza kiwango cha juu cha joto mwilini, NA
- Unaendelea kuvaa kila wakati [barakoa inayokutosha vizuri](#) ukiwa karibu na wengine nyumbani na katika maeneo ya umma kwa siku 5 zaidi.

Ukiendelea kuwa na kiwango cha juu cha joto mwilini au dalili zako zingine hazipungui kwa kiwango kikubwa baada ya siku 5 za kujitenga, usitamatisha kipindi chako cha kujitenga hadi wakati ambapo hutakuwa na kiwango cha juu cha joto mwilini kwa saa 24 bila kutumia dawa za kupunguza kiwango cha juu cha joto mwilini na dalili zako zingine kupungua.

Iwapo ulipimwa na kupatikana na ugonjwa wa COVID-19 lakini hujakuwa na [dalili zozote](#), jitenge kwa angalau siku 5 baada ya kupimwa na kupatikana na ugonjwa wa COVID-19. Angalia sehemu iliyo hapa chini jinsi ya [kuhesabu kipindi chako cha kujitenga cha siku 5](#). Unaweza kuacha kujitenga baada ya siku 5 kamili iwapo:

- Huna dalili, NA
- Unaendelea kuvaa kila wakati [barakoa inayokutosha vizuri](#) ukiwa karibu na wengine nyumbani na katika maeneo ya umma kwa siku 5 zaidi.

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.

Kuvaa barakoa kila wakati inamaanisha kuvaa [barakoa inayokutosha vizuri](#) wakati wowote ukiwa karibu na wengine ndani au nje ya nyumba na kutojikusisha na shughuli karibu na wengine wakati ambapo huwezi kuvaa barakoa, kama vile kulala, kula au kuogelea. Hakuna kuvaa kitu kingine kando na barakoa (k.m. kinga ya uso iliyo na kitambaa cha kuning'iniza) kinachoweza kutumika wakati wa kipindi cha siku 5 za ziada za kuvaa barakoa.

Iwapo unaweza kupata huduma ya vipimo vya antijeni, unaweza kupunguza zaidi uwezekano wako wa kuwaambukiza wengine kwa kupimwa siku ya 5 ya kujitenga. Kusanya sampuli ya vipimo iwapo tu huna kiwango cha juu cha joto mwilini kwa saa 24 bila kutumia dawa za kupunguza kiwango cha juu cha joto mwilini na dalili zako zingine zikiwa zimepungua (hali ya kupoteza hisia ya ladha na harufu inaweza kuendelea kwa wiki au miezi kadhaa baada ya kupona na hakuna haja ya kuchelewa kutamatisha kipindi cha kujitenga). Iwapo vipimo vyako vinaonyesha kuwa hujaambukizwa, unaweza kutamatisha kipindi cha kujitenga baada ya siku ya 5, lakini endelea kuvaa barakoa ukiwa karibu na watu wengine kwa siku 5 zaidi. Ikiwa vipimo vyako vinaonyesha kuwa umeambukizwa, unapaswa kuendelea kujitenga hadi siku 10

ziishe tangu dalili zako zilipojitokeza kwa mara ya kwanza (au hadi siku 10 ziishe tangu ulipopimwa mara ya kwanza na kupatikana na ugonjwa wa COVID-19 ikiwa hukuwahi kuonyesha dalili).

Ufuatao ni mwongozo wa ziada wa siku 10 baada ya kuonyesha dalili (au kupimwa na kupatikana na ugonjwa, iwapo hukuwahi kuonyesha dalili):

- Kwa siku zote 10, epuka watu ambao [wana mfumo dhaifu wa kingamaradhi au walio katika hatari kubwa ya kupata ugonjwa mkali](#), na usiende katika vituo vya afya (ikiwa ni pamoja na makao ya uuguzi) na mazingira mengine yenye hatari ya juu.
- Kwa siku zote 10, usiende katika maeneo ambapo huwezi kuvaa barakoa, kama vile mikahawa na baadhi ya kumbi za mazoezi, na uepuke kula ukiwa karibu na wengine nyumbani na kazini.
- Angalia sehemu ya [Usafiri | CDC](#) kwa maelezo kuhusu usafiri.

Iwapo [huwezi](#) kuvaa barakoa inayokutosha vizuri ukiwa karibu na wengine nyumbani na katika maeneo ya umma:

Ikiwa ulipimwa na kupatikana na ugonjwa wa COVID-19 na ulikuwa na dalili, unaweza kutamatisha kipindi chako cha kujitenga nyumbani baada ya **siku 10** kuisha tangu dalili zako zilipojitokeza 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 zimepungua kwa kiwango kikubwa.

Ukiendelea kuwa na kiwango cha juu cha joto mwilini au dalili zako zingine hazijatoweka baada ya siku 10 za kujitenga, usitamatisha kipindi chako cha kujitenga hadi wakati ambapo hutakuwa kiwango cha juu cha joto mwilini kwa saa 24 bila kutumia dawa za kupunguza kiwango cha juu cha joto mwilini na dalili zako zingine zimepungua.

Ikiwa ulipimwa na kupatikana na ugonjwa wa COVID-19, lakini hujakuwa na dalili zozote, unaweza kutamatisha kipindi chako cha kujitenga nyumbani baada ya **siku 10** kuisha tangu ulipopimwa na kupatikana na ugonjwa wa COVID-19 iwapo:

- Huna dalili.

Iwapo utaonyesha dalili baada ya kupimwa na kupatikana na ugonjwa, unapaswa kuanza upya kipindi chako cha siku 10 za kujitenga. Fuata mapendekezo yaliyo hapo juu ya kutamatisha kipindi cha kujitenga iwapo ulikuwa na dalili.

Ikiwa unahitaji chakula au msaada mwingine ukiwa umejitenga nyumbani, huduma ya [Care Connect Washington](#) inapatikana. Piga simu ya dharura ya huduma ya Habari za COVID-19 kwa nambari 1-800-5250127, kisha ubonyeze #. Huduma ya ukalimani inapatikana.

[Ikiwa wewe ni mgonjwa sana kutokana na ugonjwa wa COVID-19 au una mfumo wa dhaifu wa kingamaradhi:](#)

Watu ambao ni wagonjwa sana kutokana na ugonjwa wa COVID-19 (ikiwa ni pamoja na waliolazwa hospitalini au waliohitaji huduma ya matibabu ya dharura au vifaa vya oksijeni) na watu walio na [mifumo dhaifu ya kingamaradhi](#) wanaweza kuhitaji kujitenga nyumbani kwa muda mrefu. Wanaweza pia kuhitaji kupimwa na [kipimo cha virusi](#) ili kuamua wakati ambapo wanaweza kuwa karibu na wengine. CDC inapendekeza kipindi cha kujitenga cha angalau siku 10 na hadi siku 20 kwa watu ambao walikuwa wagonjwa sana kutokana na ugonjwa wa COVID-19 na kwa watu walio na [mifumo dhaifu ya](#)

[kingamaradhi](#). Pata ushauri wa mtoa huduma wako wa afya kuhusu wakati ambapo unaweza kuanza kuwa karibu na wengine.

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

Watu wanaoishi au kufanya kazi katika mazingira yafuatayo yenye watu wengi wanapaswa kufuata mapendekezo ya kujitenga kama ilivyobainishwa hapa chini.

- 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 yenye 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 yenye watu wengi baada ya **siku 10** kuisha tangu dalili zako zilipojitokeza 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.

Iwapo unafanya kazi lakini huishi katika mazingira yenye watu wengi, usiende kazini kwa siku zote 10, lakini unaweza kufuata mwongozo wa kipindi kilichofupishwa cha kujitenga nyumbani ulio hapo juu kwa kutegemea iwapo unaweza au huwezi kuvaa [barakoa inayokutosha vizuri](#).

Ikiwa ulipimwa na kupatikana na ugonjwa wa COVID-19, lakini hujaonyesha dalili zozote, unaweza kutamatisha kipindi chako cha kujitenga na mazingira yenye watu wengi baada ya **siku 10** kuisha tangu ulipimwa na kupatikana na ugonjwa wa COVID-19 iwapo:

- Huna dalili.

Iwapo utaonyesha dalili baada ya kupimwa na kupatikana na ugonjwa, unapaswa kuanza upya kipindi chako cha siku 10 za kujitenga na mazingira haya. Fuata mapendekezo yaliyo hapo juu ya kutamatisha kipindi cha kujitenga iwapo ulikuwa na dalili. Iwapo unafanya kazi lakini huishi katika mazingira yenye watu wengi, usiende kazini kwa siku zote 10, lakini unaweza kufuata mwongozo wa kipindi kilichofupishwa cha kujitenga nyumbani ulio hapo juu kwa kutegemea iwapo unaweza au huwezi kuvaa [barakoa inayokutosha vizuri](#).

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 kufanywa kwa mashauriano na mamlaka ya eneo ya usimamizi wa afya.

Ni wakati gani ambao ninaweza kuambukiza wengine ugonjwa?

Watu wenye ugonjwa wa COVID-19 wanaweza kusambaza virusi kwa watu wengine kuanzia siku mbili kabla ya kuonyesha dalili (au siku 2 kabla ya tarehe ya kupimwa na kupatikana na ugonjwa iwapo hawana dalili) hadi siku 10 baada ya kuonyesha dalili (au siku 10 baada ya tarehe ya kupimwa na kupatikana na ugonjwa iwapo hawana dalili). Ikiwa kipindi cha kujitenga cha mtu mwenye ugonjwa wa COVID-19 ni zaidi ya siku 10, anaweza kuambukiza wengine katika kipindi chake chote cha kujitenga.

Iwapo mtu mwenye ugonjwa wa COVID-19 amejitenga kwa siku 5 ikifuatwa na siku 5 za kuendelea kuvaa barakoa kila wakati bila kujitenga kwa sababu dalili zake zilikuwa zinapungua au zilitoweka siku ya 5, watu wanaokaribiana naye kuanzia siku ya 6 hadi 10 si watu waliokaribiana na aliyeambukizwa mradi mtu huyu amevaa [barakoa inayomtosha vizuri](#). Iwapo mtu huyo hajavaa barakoa inayomtosha vizuri, watu wanaokaribiana naye kuanzia siku ya 6 hadi 10 wanazingatiwa kuwa watu waliokaribiana na aliyeambukizwa.

Nitahesabuje kipindi changu cha kujitenga cha siku 5 au siku 10?

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 ni tarehe yako ya kupimwa virusi ili kubaini iwapo umeambukizwa (tarehe ambayo ulipimwa). Siku ya 1 ni siku kamili ya kwanza baada ya kuchukuliwa kwa sampuli yako ili kwenda kupimwa.

Angalia zana ya DOH ya [Kuhesabu Siku za Kujitenga na Kukaa Karantini](#) kwa usaidizi.

Jambo la kufanya wakati wa kujitenga

- **Chunguza dalili.** Pata msaada wa matibabu mara moja ikiwa dalili zako zitazidi kuwa mbaya sana. Ikiwa una hali ya dharura ya matibabu na unahitaji kupiga simu kwa nambari 911, mwambie mhudumu kuwa una dalili za ugonjwa wa COVID-19. Ikiwezekana, vaa barakoa ya uso kabla ya huduma za dharura kuwasili.
- **Jitenge na wengine,** ikiwa ni pamoja na wanafamilia na wanyama vipendwa, kadri iwezekanavyo. Kaa katika chumba tofauti na utumie bafu tofauti, iwapo inawezekana. Ikiwa ni lazima umshughulikie mwanafamilia wako au mnyama, vaa barakoa ya uso na uoshe mikono yako kabla na baada ya kutangamana nao. Kuna habari zaidi kuhusu [COVID-19 na Wanyama](#) kwenye tovuti iliounganishwa.
- **Vaa [barakoa inayokutosha vizuri](#)** ukiwa karibu na wengine na kabla ya kuingia katika ofisi ya mtoa huduma za afya. Ikiwa huwezi kuvaa barakoa inayokutosha vizuri, wanafamilia wako hapaswi kuwa katika chumba kimoja nawe; wanapaswa kuvaa barakoa inayowatosha vizuri au kifaa cha kupumulia iwapo ni lazima waingie katika chumba chako.
- **Chukua hatua za [kuboresha sehemu za kupitisha hewa nyumbani](#),** iwapo inawezekana.
- **Usishiriki vifaa vya binafsi na mtu yeyote,** ikijumuisha sahani, glasi za kunywa maji, vikombe, vyombo vya kulia chakula, taulo au matandiko na watu au wanyama vipendwa nyumbani kwako.

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 ambao huenda wameambukizwa. Mhojaji hatafichua jina lako kwa watu uliokaribiana nao.

Iwapo ulijipima mwenyewe na kupatikana na ugonjwa

Tafadhali angalia [Mwongozo wa Muda wa Kujipima Mwenyewe Ugonjwa wa SARS-CoV-2 \(wa.goc\)](#) (Kingereza 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 vipimo, au umepatikana na ugonjwa wa COVID-19. Kujitenga inamaanisha kuwa unakaa nyumbani na mbali na wengine (ikijumuisha wanafamilia) kwa [kipindi cha muda](#) (Kiingereza pekee) kilichopendekezwa ili kuepuka kusambaza ugonjwa.
- **Kukaa karantini** ni kile unachofanya ikiwa umekaribiana na mtu aliyeambukizwa ugonjwa wa COVID-19. Kukaa karantini inamaanisha kuwa unakaa nyumbani na mbali na wengine kwa [kipindi cha muda](#) (Kiingereza pekee) kilichopendekezwa ikiwa huenda umeambukizwa na unaweza kuambukiza wengine. Kukaa karantini kunaweza kubadilika na kuwa kujitenga ikiwa baadaye utapimwa na kupatikana na ugonjwa wa COVID-19 au kuanza kuonyesha dalili za COVID-19.

Habari na nyenzo zaidi kuhusu COVID-19

Ikiwa mtu hana daktari au mtoa huduma za afya: vituo vingi vinatoa huduma za bure au za gharama nafuu ya kupimwa, bila kujali hali ya uhamiaji. Angalia sehemu ya [Maswali Yanayoulizwa Sana Kuhusu Upimaji ya Department of Health](#) au piga simu kwa [Nambari ya Simu ya Dharura ya Huduma ya Habari za COVID-19 ya Jimbo la WA](#).

Pata habari kila wakati kuhusu [hali ya sasa ya ugonjwa wa COVID-19 katika Washington](#), [matangazo ya Gavana Inslee](#) (Kiingereza pekee), [dalili](#) (Kiingereza pekee), [jinsi unavyosambaa](#) (Kiingereza pekee), na [jinsi na wakati ambao watu wanapaswa kupimwa](#) (Kiingereza pekee). Angalia sehemu ya [Maswali Yanayoulizwa Sana](#) (Kiingereza pekee) kwa maelezo zaidi.

Asili/jamii au uraia wa mtu hauwezi, wenyewe, kumweka katika hatari kubwa ya kuambukizwa ugonjwa wa 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 kukabiliana na ugonjwa huu](#) (Kiingereza pekee). Sambaza habari sahihi pekee ili kuzuia kusambaa kwa uvumi na habari za uongo.

- [Department of Health ya Jimbo la Washington Mlipuko wa Ugonjwa Mpya wa Virusi vya Korona wa 2019 \(COVID-19\)](#)
- [Hatua za Jimbo la Washington za Kukabiliana na Ugonjwa wa Virusi vya Korona \(COVID-19\)](#)
- [Tafuta Health Department au Mamlaka ya Usimamizi ya Afya ya Eneo Lako](#) (Kiingereza pekee)
- [CDC Virusi vya Korona \(COVID-19\)](#) (Kiingereza pekee)
- [Nyenzo za Kupunguza Unyanyapaa](#) (Kiingereza pekee)

Una maswali zaidi? Piga simu kwa nambari yetu ya dharura ya huduma ya Habari za COVID-19: **1-800-525-0127**

Jumatatu - Saa kumi na mbili asubuhi (6 a.m) hadi saa nne usiku (10 p.m), Jumanne hadi Jumapili na [sikukuu za jimbo](#), saa kumi na mbili asubuhi (6 a.m) hadi saa kumi na mbili jioni (6 p.m). Kwa huduma za ukalimani, **bonyeza #** simu inapopokelewa na **utaje lugha yako**. Kwa maswali kuhusu afya yako mwenyewe, vipimo vya COVID-19, au matokeo ya vipimo, tafadhali wasiliana na mtoa huduma za afya.

Ili kuomba hati hii katika muundo mwingine, piga simu kwa nambari 1-800-525-0127. Wateja ambao ni viziwi au walio na matatizo ya kusikia, tafadhali piga simu kwa nambari 711 ([Washington Relay](#)) au tuma barua pepe kwa civil.rights@doh.wa.gov.