



The Commonwealth of Massachusetts
Executive Office of Health and Human Services
Department of Public Health
Bureau of Infectious Disease and Laboratory Sciences
305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

CHARLES D. BAKER
Governor

KARYN E. POLITO
Lieutenant Governor

**Habari na Miongozo kwa Watu walio katika
Karantini kwa sababu ya COVID-19**

MARYLOU SUDDERS
Secretary

MONICA BHAREL, MD, MPH
Commissioner

Tel: 617-624-6000
www.mass.gov/dph

Unahitajika kujiweka karantini (kujitenga) kutoka kwa watu wengine kwa sababu umekuwa na mfiduo wa virusi mpya vya Corona 2019 (COVID-19). Ikiwa umeambukizwa COVID-19, unaweza kuieneza kwa watu walio karibu na wewe na kuwafanya kuwa wagonjwa.

COVID-19 husababishwa na virusi. Inaenea kwa njia ya majimaji ya kupumua (kamsi na matone ya kikohozi na kupiga chafya) kutoka kwa mtu aliyeambukizwa na inaweza kusababisha ugonjwa mbaya kama nimonia (maambukizi ya mapafu), na katika kesi nadra, kifo.

Karatasi hii ya habari inakupa taarifa juu ya kile unapaswa kufanya na kile haupaswi kufanya ukiwa kwenye karantini. Ikiwa una maswali baada ya kuisoma, unaweza kupiga simu kwa Bodi ya Afya ya eneo lako, au Idara ya Afya ya Umma ya Massachusetts ambayo inapatikana 24/7 katika 617-983-6800.

Katika kipindi chako cha karantini, haupaswi kuwa na wageni nyumbani kwako. Watu hao wengine ambao wanaishi katika nyumba yako wanaweza kuendelea kufanya shughuli zao za kawaida maadamu wasiwe na mwingiliano na wewe, kama ilivyoelezwa zaidi hapa chini, na pia wasiwe kwenye karantini. Ikiwa utapatikana kuwa chanya kwa COVID-19 na uwe na mwingiliano na mtu, mtu huyo pia anaweza kuhitaji kuwekwa kwenye karantini.

Wakati uko kwenye karantini unapaswa kufuata maagizo haya:

1. Usiondoke nyumbani kwako isipokuwa kwa huduma ya dharura ya matibabu. Ikiwa ni lazima uondoke nyumbani kwako kwa huduma ya dharura ya matibabu, vaa barakoa, kama vile barakoa ya upasuaji, ikiwa inapatikana. Pigia mhudumu wako wa afya simu kabla ya kwenda na uwaambie kwamba umewekwa katika karantini kwa sababu ya mfiduo wa COVID-19. Kwa ajili ya usalama wa wengine, unapaswa kutumia gari ya kibinafsi au kuita gari la wagonjwa ili kusafiri kwa mhudumu wako wa afya. **Katika hali yoyote ile, usitumie usafiri wa umma, kushiriki usafiri (k.m Uber au Lyft), au teksi.**
2. Ikiwa ni lazima ukutane na watu wengine, vaa barakoa, kama vile barakoa ya upasuaji, ikiwa inapatikana. Kama haipatikani, jaribu kudumisha umbali wa futi sita kutoka kwa wengine; wakati hii haiwezekani, punguza muda wako wa kukutana na watu kuwa dakika tano au chini.
3. Usiwe na wageni nyumbani kwako.

4. Kwa kadri uwezavyo, kaa umbali wa futi sita kutoka kwa watu wengine ukiwa nyumbani kwako. Ikiwa ni lazima kabisa, kuwa na mtu mmoja wa kukusaidia na usiingiliane na watu wengine nyumbani kwako. Wakati uko kwenye chumba kimoja na mtu huyo, vaa barakoa, kama vile barakoa ya upasuaji, ikiwa inapatikana. Ikiwa haipatikani jaribu kudumisha umbali wa futi sita kutoka kwa wengine; wakati hii haiwezekani, punguza muda wako wa kukutana na watu kuwa dakika tano au chini.
5. Ikiwezekana, tumia chumba tofauti cha kulala na bafuni. Usishiriki tauko au shuka / blanketi na watu wengine nyumbani kwako. Osha nguo zako kando na nguo za watu wengine.
6. Usishiriki vyombo vya kula au vya kunywa. Osha vyombo kwa njia ya kawaida katika mashine ya kuoshea vyombo au kwa mkono ukitumia maji ya joto na sabuni.
7. Funika mdomo na pua kwa tishu wakati wa kukohoa au kupiga chafya na kutupa tishu kwenye chombo cha taka kilicho na bitana. Kisha osha mikono yako.
8. Osha mikono yako mara kwa mara kwa kutumia sabuni na maji kwa angalau sekunde 20 kila wakati. Ikiwa sabuni na maji hazipatikani, tumia kifisha vijidudu cha mkono kinachotokana na pombe ambacho kina pombe angalau 60%.

Mtu yeyote unayeingiliana naye (ikiwa ni pamoja na mtu yeyote nyumbani kwako) anapaswa:

1. Kuosha mikono yao mara kwa mara kwa sabuni na maji kwa angalau sekunde 20. Ikiwa sabuni na maji hazipatikani wanapaswa kutumia kifisha vijidudu cha mkono kinachotokana na pombe ambacho kina pombe angalau 60%.
2. Wakati wanakutana na wewe, ikiwa hauwezi kuvaa barakoa, wacha wavae barakoa, ikiwa inapatikana. Wanapaswa kuwa waangalifu kugusa tu sehemu za barakoa ambazo huzunguka masikio au nyuma ya kichwa. Usiguze upande wa mbele wa barakoa. Wanapaswa kuosha mikono yao mara tu baada ya kuondoa barakoa. Ikiwa haipatikani jaribu kudumisha umbali wa futi sita kutoka kwa wengine; wakati hii haiwezekani, punguza muda wako wa kukutana na watu hadi dakika tano au chini.
3. Vaa glavu za kutupa ikiwa itabidi waguse majimaji ya mwili wako moja kwa moja (mshako/ mate, kamasi, mkojo, kinyesi, matapiko) au kushughulikia nguo zako chafu. Toa glavu kwa uangalifu bila kugusa glavu upande wa nje, tupa glavu mbali, na uoshe mikono yako kwa sabuni na maji au kusugua mkono kwa kifisha vijidudu kinachotokana na pombe.

Mtu yeyote unayeingiliana naye (ikiwa ni pamoja na mtu yeyote nyumbani kwako) anapaswa kufahamu afya yake na kujiangalia:

- Homa (joto zaidi ya digrii 100.3). Wanapaswa kupima joto yao asubuhi na usiku.
- Dalili zingine kama kikohozi, ugumu wa kupumua, upungufu wa pumzi, baridi, misuli ngumu au iliyo na kidonda, maumivu ya kichwa, au kuhara.

Ikiwa mtu yeyote unayeingiliana naye ana mojawapo ya dalili hizi, wasiliana na idara ya afya ya eneo lako au Idara ya Afya ya Umma ya Massachusetts kupitia nambari za simu zilizo hapa chini.

Ikiwa wanahitaji kupata huduma ya matibabu, wanapaswa kumpigia simu mhadumu wao wa afya kabla ya kwenda na kuwaambia kuwa wanaweza kuwa na mfiduo wa COVID-19.

Ikiwa **hawana** dalili zozote zilizoelezwa hapo juu, sio lazima wakae nyumbani na badala yake wanaweza kuendelea na shughuli zao za kawaida.

Ushauri mwingine wa kuzuia vijidudu vyako kuzambaa:

1. Glavu zako, tishu, barakoa na takataka zingine zinapaswa kuwekwa kwenye begi, kufungwa kabisa, na kuwekwa pamoja na takataka zingine za kaya.
2. Nguo zako zinaweza kuoshwa katika mashine ya kuosha ya kawaida kwa kutumia maji ya joto na sabuni. Dawa ya kung'arisha inaweza kutumika lakini haihitajiki. Usitikishe nguo chafu na epuka nguo chafu kugusa ngozi ya mtu ye yote au nguo.
3. Maeneo ndani ya nyumba ambayo unagusa au ambayo hupata uchafu wa majimaji ya mwili wako (mshako/mate, kamasi, mkojo, kinyesi, matapiko) yanapaswa kusafishwa na kufishwa kwa dawa ya kaya ya kuua vijidudu kwa kufuata maagizo yaliyo kwenye lebo. Vaa glavu wakati wa kusafisha.
4. Bafu yako inapaswa kusafishwa kila siku kwa kutumia dawa ya kaya ya kufisha vijidudu kwa kufuata maagizo yaliyo kwenye lebo. Vaa glavu wakati wa kusafisha

Unapaswa kufuata maagizo haya kwa muda gani ?

Utahitaji kubaki kwa karantini kwa angalau siku 14 tangu tarehe ya mfiduo wa mwisho. Mamlaka ya Afya ya Umma (MDPH au bodi ya afya ya eneo lako) itawasiliana nawe na itakuambia wakati unaweza kutoka karantini.

Maswali?

Ikiwa una maswali yoyote, tafadhali piga simu kwa mhadumu wako wa afya, bodi ya afya ya eneo lako au Idara ya Afya ya Umma ya Massachusetts.

1. Mhadumu wako wa Afya

Jina: _____

Nambari ya Simu: _____ AU

2. Bodi ya Afya ya Eneo Lako (Mji/Jiji)

Mji au Jiji: _____

Mtu wa _____

Kuwasiliana naye: _____

Nambari ya Simu: _____ AU

3. Idara ya Afya ya Umma ya Massachusetts

Daktari wa Magonjwa ya Mlipuko

Simu: (617) 983-6800 (siku 7 kwa wiki / masaa 24 kwa siku)

Asante kwa ushirikiano wako katika kutunza afya na usalama wako, familia yako, na jamii yako.

Tarehe iliyotolewa kwa mtu aliye katika karantini: _____

Iliyotolewa na (jina): _____

Maagizo mengine maalum yanaweza kuandikwa hapa au kuambatishwa kwa karatasi za ziada (kiambatisho cha karatasi za ziada kinapaswa kuandikwa hapa):