

Kutotangamana na watu kunamaanisha nini

kutotangamana na watu, kunajulikana pia kama "kuweka umbali baina ya watu," kunamaanisha kuweka nafasi kati yako na watu wengine unapokuwa nje ya nyumba yako. Ili kutotangamana au kuweka umbali na watu wengine:

- Kaa angalau umbali futi 6 (urefu wa mikono 2) kutoka kwa watu wengine
- Msikutane kwa vikundi
- Kaa mbali na maeneo yenye watu wengi na epuka mikusanyiko ya umati wa watu

Kaa mbali na wengine ili kupunguza kuenea kwa ugonjwa

Hatua ya kupunguza kukutana ana kwa ana na wengine ni njia bora ya kupunguza kuenea kwa ugonjwa wa Virusi vya Korona 2019 (COVID-19).

Vaa barakoa pale ambapo haiwezekani kutotangamana.



20 Cumberland Ave.
Portland, ME 04101
Simu (207) 781-8550
Faksi (207) 871-7465
omrs@ccmaine.org

www.ccmaine.org/OMRS

Ikiwa unahitaji msaada wowote kuhusiana na Karantini, Kujitenga na Kutotangamana kama vile:

Ugumu katika kujitenga nyumbani, utunzaji wa watoto, kukosa kipato kwa kutokwenda kazini, msaada kuhusiana na ununuzi wa vyakula na ufikishaji, usafirishaji na huduma ya afya, tafadhali wasiliana na:

Charles Mugabe:

(207) 808-9195 • cmugabe@ccmaine.org

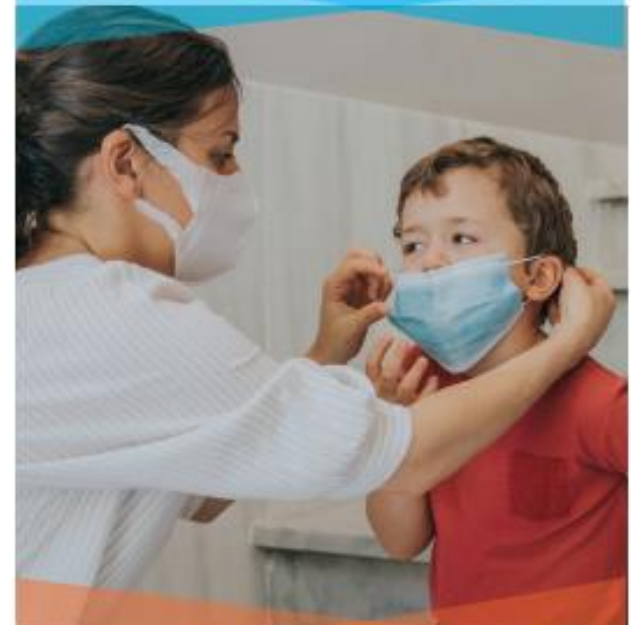
Bernard Katende:

(207) 272-8559 • bkatende@ccmaine.org

Nyenzo:

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine-isolation.html

Karantini, Kujitenga na Kukaa Mbali na Watu





Karantini

- Karantini inatumika **kumweka mtu ambaye anaweza kuwa ameambukizwa COVID-19 mbali na wengine.**
- Karantini inasaidia kuzuia ueneaji wa ugonjwa ambao unaweza kutokea kabla ya mtu kugundua kuwa yeye ni mgonjwa au kama ameambukizwa virusi bila kuhisi dalili.
- Watu waliowekwa katika karantini wanapaswa kukaa nyumbani, kujitenga na wengine, kufuatilia afya yao, na kufuata maelekezo kutoka kwa idara ya afya ya jimbo au eneo lao.



Kujitenga

- Kujitenga kunatumika **kutenganisha watu walioambukizwa na virusi (wale ambao ni wagonjwa na COVID-19 na wale wasio na dalili) na watu ambao hawajaambukizwa.**
- Watu ambao wamejitenga wanapaswa kubaki nyumbani hadi **itakapokuwa salama kwao kuwa karibu na wengine.**
- Katika nyumba, mtu yeyote mgonjwa au aliyearchukiziwa anapaswa kujitenga kwa kukaa katika "chumba cha mgonjwa" au eneo mahsusi na kutumia bafu/choo tofauti na wengine (ikiwa vinapatikana).



Karantini na kujitenga

- jumuisha utenganishaji wa watu ili kulinda umma
- saidia kudhibiti kuenea zaidi kwa COVID-19
- kunaweza kufanywa kwa hiari au kutakiwa na mamlaka za afya

Je, nitajuaje kuwa ninahitaji kujitenga au kuwa kwenye karantini?

Ikiwa wewe...

Ikiwa unaishi kwenye jamii ambapo COVID-19 ipo na au ugonjwa unaweza kuwa unaenea (kwa sasa, hiyo ni karibu kila mahali nchini Marekani)

Hatua za kuchukua...

1. Fuatilia Afya Yako
2. Kuwa macho kubaini dalili. Angalia homa, kikohozi, matatizo ya kupumua au dalili zingine za COVID-19.
3. Pima halijoto yako ikiwa dalili zinaibuka.
4. Hakikisha hutangamani na watu. Kaa umbali wa futi 6 kutoka kwa wengine na ukae mbali na maeneo yenye msongamano wa watu.
5. Fuata mwongozo wa CDC ikiwa dalili zitajitokeza.

Ikiwa unahisi u-mwenye afya lakini: **Hivi karibuni ulikaribiana na mtu mwenye COVID-19**

Kaa Nyumbani na Ufuatilie Afya yako (Karantini)

- Kaa nyumbani hadi siku 14 baada ya mara ya mwisho ya kuwekwa kwenye hatari ya kuambukizwa.
- Pima halijoto yako mara mbili kwa siku na uangalie dalili za COVID-19.
- Kama inawezekana, kaa mbali na watu walio katika **hatari kubwa** ya kuugua sana kutokana na COVID-19.

Ikiwa wewe: Umegunduliwa kuwa una COVID-19, au Unasubiri matokeo ya vipimo, au Una kikohozi, homa, au matatizo ya kupumua au dalili zingine za COVID-19

Jitenge na Wengine (Kujitenga)

- Kaa nyumbani mpaka iwe salama kuwa karibu na wengine.
- Ikiwa unaishi na wengine, kaa katika "chumba cha mgonjwa" au eneo mahsusi na mbali na watu wengine au wanyama, ikiwa ni pamoja na wanyama kipenzi. Tumia bafu/choo tofauti, ikiwa vinapatikana.
- Soma maelezo muhimu kuhusu jinsi ya kujitunza mwenyewe au mtu mwingine ambaye ni mgonjwa, ikiwa ni pamoja na wakati gani ni salama kuacha kujitenga.