

## Mwongozo wa Usafiri wa Mwajiri, Uchunguzi na Kujitenga wa COVID-19 wa New Hampshire Tarehe 11 Januari 2021

Kuenea kwa COVID-19 kunaweza kutokea mahali pa kazi na kusababisha athari kubwa kwa wafanyakazi na shughuli za biashara. Hata mtu mmoja anaweza kuingiza COVID-19 mahali pa kazi na kusababisha watu wengine wengi kuhitaji kujitenga nyumbani, ambayo inaweza kuathiri sana shughuli za biashara. Wafanyabiashara na waajiri wanaweza kuzuia na kupunguza kasi ya kuenea kwa COVID-19 ndani ya mahali pa kazi kwa kutekeleza mwongozo wa kupunguza COVID-19 kwenye afya wa umma. Sehemu moja muhimu ya mwongozo wa biashara wa kuzuia kuingizwa kwa COVID-19 kwenye mahali pa kazi ni uchunguzi wenye ufanisi wa wafanyakazi na kujitenga kunakofaa kutoka kazini kwa watu ambao wana [dalili za COVID-19](#) ambazo ni mpya au zisizoelezeka au sababu za hatari za uwezo wa kuambukizwa, ikiwemo usafiri (angalia pia [Mwongozo wa Usafiri](#) wa jumla wa NH DPHS).

### Mwongozo wa Usafiri kwa Waajiri

Maeneo mengi ulimwenguni, pamoja na maeneo ndani ya Marekani, yanaendelea kupata viwango vya juu vya maambukizo mapya ya COVID-19 na kusababisha hatari kubwa ya kuambukizwa kwa watu wanaoishi, au wanaosafiri kwenda maeneo haya. Kuna pia aina mpya zinazojitokeza ambazo zinaonekana kuambukiza zaidi na kuenea kwa urahisi. Aina tofauti za usafiri na shughuli (kwa mfano, usafiri wa umma, kusafiri kwa meli za kutalii, mwingiliano na makundi makubwa ya watu, n.k.) pia huongeza hatari ya mtu ya kuambukizwa COVID-19, bila kujali mahali anakokwenda. Kwa hivyo, waajiri wanapaswa kuchukua hatua zifuatazo ili kupunguza hatari ya mfanyakazi kuambukizwa COVID-19 na baadaye kuingiza virusi vipya vya corona kwenye mahali pa kazi:

- Usiruhusu usafiri wa biashara wa kimataifa na wa nchini usio muhimu, haswa usafiri ambao unahusisha shughuli kubwa za makundi na mwingiliano (kwa mfano, kongamano, mikutano).
- Zuia safari ya kibinafsi ya kimataifa
- Zuia safari za kibinafsi za maeneo ya nje ya New England (ME, NH, VT, MA, RI, CT)
- Zuia safari yoyote ya kibinafsi kutumia usafiri wa umma (yaani, basi, ndege, gari moshi, treni ya chini ya ardhi, n.k.).
- Zuia usafiri kwenye meli za kutalii.
- Zuia mikusanyiko binafsi ya kijamii au ya familia ambapo watu wasio na uhusiano, au watu ambao hawaishi kwenye nyumba moja wanakusanyika ndani ya nyumba na wanakaribiana.

### Magonjwa ya Wafanyakazi na Uchunguzi wa Hatari

- Majengo na biashara zinapaswa kuuliza maswali ya uchunguzi ili kutathmini hatari kwa COVID-19 kila siku kabla ya mfanyakazi kuruhusiwa kufanya kazi:
  - Je, una [dalili zozote za COVID-19](#) au homa ya digrii 100.4 Fahrenhaiti au zaidi ambazo ni mpya kwako?  
Dalili za COVID-19 zinaweza kujumuisha:
    - Homa, au kuhisi homa;

## Ofisi ya Udhhibiti wa Magonjwa ya Kuambukiza

- Dalili za kupumua kama kutokwa na kamasi puani, msongamano wa pua, mwasho wa koo, kikohozi, au kukosa pumzi;
  - Dalili za jumla za mwili kama vile maumivu ya misuli, baridi, na uchovu mkali;
  - Dalili za njia ya utumbo kama kichefuchefu, kutapika, au kuhara, na
  - Mabadiliko katika uwezo wa kuonja au kunusa wa mtu.
- Je, umekaribiana na mtu ambaye amepatikana kuwa na virusi vya COVID-19 katika siku 10 zilizopita? (Kumbuka: wafanyakazi wa huduma ya afya wanaowahudumia wagonjwa wa COVID-19 wakiwa wamevaa mavazi ya kujikinga wanapaswa kujibu “hapana” kwa sababu hawazingatiwi kuwa hatarini)
  - Je, umesafiri katika siku 10 zilizopita kwa sababu zisizo za lazima, \*nje ya NH, ME, VT, MA, RI, au CT, ikiwemo nchini (ndani ya Marekani), kimataifa (nje ya Marekani) au kwenye meli ya kutalii?

*\*Usafiri muhimu ni pamoja na kazini, shuleni, usalama wa kibinafsi, matibabu, utunzaji wa wengine, ulezi wa pamoja wa wazazi, dawa, na chakula au kinywaji (safari fupi za kuchukua chakula hotelini na kununua mboga pekee). Usafiri muhimu pia unajumuisha usafiri wa wanafunzi na wazazi au walezi wao ambao wanatembelea taasisi za elimu ya juu au shule za upili za maandalizi kama wanafunzi wanaoweza kujiunga baadaye, pamoja na kuwaruhusu wanafunzi kubaki shuleni na kukaa usiku mmoja.*

### Kujitenga kwa Wafanyakazi Kwa Sababu ya Dalili (Mwongozo wa “Kujitenga”)

Watu walio na dalili mpya au zisizoelezeka za COVID-19 (hata ikiwa ni dalili hafifu tu) **hawapaswi** kuruhusiwa kuingia kwenye kituo hicho. Watu wenye dalili wanapaswa kuagizwa kuwasiliana na mtoa huduma wao wa afya ili kupimwa COVID-19 na kujitenga nyumbani; hii ni pamoja na watu ambao hapo awali walikuwa wamepewa chanjo dhidi ya COVID-19 au ambao walikuwa na COVID-19 ya awali. Kwa watu ambao hawana mtoa huduma ya msingi, au ambao mtoa huduma ya msingi hana/hawezi kumpima mtu huyo, yeye anapaswa kutafuta upimaji wa COVID-19 katika mojawapo ya maeneo mengi ya upimaji karibu na NH. Mtu huyo anaweza kuruhusiwa kutoenda kazini kwa sababu ya “kujitenga” na kurudi kazini ikiwa:

- Vigezo vyote vifuatavyo vimetimizwa:
  1. Mtu huyo ana matokeo hasi kwa kipimo kinachofaa kugundua COVID-19 amilifu (ikiwemo vipimo vya msingi wa PCR na antijeni).
  2. Hana homa kwa angalau saa 24 bila dawa ya kupunguza homa, na dalili nyingine zinazidi kuwa bora.
  3. Hana sababu ya hatari ya kuambukizwa COVID-19 katika siku 10 zilizopita (kwa mfano, kukaribiana na mtu aliye na COVID-19 au sababu za hatari za kusafiri) ambazo zingehitaji mtu huyo kumaliza karantini ya siku zisizopungua 10 hata baada ya kupata matokeo hasi ya kipimo (angalia mwongozo wa karantini na “misama haya mahitaji ya karantini” hapa chini).

#### **AU**

- Mtu huyo amekidhi vigezo vya CDC vya kusitisha kujitenga (ambavyo vinatumika kwa watu ambao wana matokeo chanya ya kipimo, au kwa watu wenye dalili ambao hawajapimwa). Mwongozo huu unawahitaji watu wajitenge kwa angalau siku 10 baada ya dalili kuanza, ikiwezekana kwa muda mrefu zaidi kulingana na maendeleo ya dalili za mtu huyo.

## Kujitenga kwa Wafanyakazi Kwa Sababu ya Hatari Zinazojulikana au Zinazowezekana (Mwongozo wa “Karantini”)

Watu wanaoripoti kukaribiana na mtu aliye na COVID-19, au wale wanaoripoti sababu za hatari za kusafiri (kama ilivyoainishwa hapo juu kwenye maswali ya uchunguzi) **hawapaswi** kuruhusiwa kuingia kwenye kituo isipokuwa wanapostahiki “misamaha ya mahitaji ya karantini” iliyoainishwa hapa chini, na wanapaswa kuagizwa [kujitenga kwa ajili ya karantini](#) nyumbani.

Mtu anaweza kuruhusiwa kutoka “karantini” na kurudi kazini wakati angalau siku 10 zimepita kutoka mara yake ya mwisho kukaribiana na mtu anayeambukizwa COVID-19 au kurudi kutoka kwa safari. Biashara na mashirika yanayowahudumia watu walio katika mazingira magumu au mazingira ya watu wanaoishi katika mikusanyiko ambayo ni hatari kwa maambukizi (kwa mfano, vituo vya utunzaji wa muda mrefu, jela/magereza, n.k.) yanapendekezwa kuhitaji karantini ya siku 14 kwa wakazi na wafanyakazi ili kupunguza hatari ya kuambukizwa ndani vituo vyao na kupunguza athari kwa watu walio katika mazingira magumu. Katika mazingira ambapo mwajiri ana sera kali zaidi za karantini (kwa mfano, anahitaji karantini ya siku 14), wafanyakazi wanapaswa kufuata sera za mwajiri.

Watu wanaotambuliwa kuwa na usafiri wa hatari zaidi nje ya New England (kama ilivyoainishwa hapo juu katika maswali ya uchunguzi) wana chaguo la kufupisha karantini yao inayohusiana na safari kwa kupata kipimo katika siku ya 6-7 ya karantini yao ili kupima maambukizi ya SARS-CoV-2 (SARS-CoV-2 ni virusi vipya vya corona vinavyosababisha COVID-19); kipimo hiki lazima kiwe cha molekuli (kwa mfano, kipimo chenye msingi wa PCR). Vipimo vya antijeni havikubaliki kwa kusudi hili. Ikiwa kipimo kinapatikana katika siku ya 6-7 ya karantini (yaani ndani ya saa 48 kabla ya kuisha kwa karantini baada ya siku ya 7) mtu huyo hana dalili, na jaribio ni hasi, basi mtu huyo anaweza kumaliza karantini yake baada ya siku 7, lakini bado lazima [ajichunguze](#) kwa dalili za COVID-19 na azingatie kwa ukamilifu hatua za kupunguza COVID-19 (kutotangamana kwa karibu, kuepuka mikusanyiko, kuvaa barakoa, kunawa mikono mara kwa mara, nk) kwa siku 14 kamili baada ya siku yake ya mwisho ya kusafiri. [Dalili zozote mpya za COVID-19](#) zinapaswa kumfanya mtu huyo ajitenge na apimwe tena (hata ikiwa alipimwa hivi karibuni alipotoka karantini). “Kipimo” hiki cha siku 7 kinatumika tu kwa karantini inayohusiana na safari (sio karantini inayotokana na kukaribiana kwa hali inayohatarisha na mtu aliye na COVID-19).

Watu wanaotambuliwa kama wanaokaribiana na mtu aliyegunduliwa kuwa na COVID-19 lazima waende karantini kwa angalau siku 10 na lazima wao wenyewe wapimwe, lakini upimaji wa COVID-19 haumruhusu mtu anayetambuliwa kama “mtu wa karibu” kuondolewa mapema kutoka kwa karantini yao ya siku 10; upimaji ni kwa madhumuni ya kutambua mapema maambukizi ili afya ya umma iweze kufanya utafutaji wa watu wa karibu ili kugundua watu wa ziada wanaoweza kuwa katika hatari ya kuambukizwa COVID-19. Mtu yeyote aliye na hatari ya kuambukizwa iliyotambulika ambaye anamaliza karantini baada ya siku 10 lazima ajifuatilie kila siku kwa dalili za COVID-19 na azingatie kabisa hatua zote zinazopendekezwa za COVID-19 (kutotangamana kwa karibu, kuepuka mikusanyiko, kuvaa barakoa, kunawa mikono mara kwa mara, nk) kwa siku 14 kamili baada ya siku yake ya mwisho ya kuwa hatarini. [Dalili zozote mpya za COVID-19](#) zinapaswa kumfanya mtu huyo ajitenge na atafute upimaji tena (hata ikiwa mtu huyo amepimwa hivi karibuni baada ya kutoka karantini).

## Misamaha ya Mahitaji ya Karantini

## Ofisi ya Udhibiti wa Magonjwa ya Kuambukiza

Watu wafuatao HAWAHITAJI kuenda karantini baada ya kukaribiana na mtu aliye na COVID-19 au baada ya kusafiri nje ya New England:

1. Watu ambao wamepitisha siku 14 baada ya kipimo cha pili cha chanjo yao ya COVID-19 (yaani, siku 14 baada ya chanjo kamili).
2. Watu ambao wako ndani ya siku 90 za maambukizi ya awali ya SARS-CoV-2 ambayo yaligunduliwa na PCR au upimaji wa antijeni (ikiwa mtu alikuwa na maambukizi ya awali ambayo yalikuwa zaidi ya siku 90 kabla, basi bado wanapaswa kuenda karantini).

Watu kama hao, hata hivyo, bado wanahitaji kujichunguza wenyewe kwa dalili za COVID-19 kila siku, kuepuka mkusanyiko, kuepuka mikutano ya kijamii na makundi mengine, kila wakati wavae barakoa wanapokuwa karibu na watu wengine, na kusafisha mikono kila wakati. Udhibiti wote wa maambukizo na mwongozo mwingine wa kupunguza COVID-19 lazima ufuatwe. Kwa watoa huduma ya afya, hii ni pamoja na kuendelea kutumia vifaa vyote vya kinga ya kibinafsi (PPE) wakati wa kutathmini au kutibu wagonjwa (ikiwemo wagonjwa wanaoshukiwa au kuthibitishwa kuambukizwa COVID-19).

Hapa chini kuna misamaha ya ziada ya mahitaji ya karantini kufuatia kukaribiana na mtu aliye na COVID-19, au baada ya usafiri wa hatari kubwa; hata hivyo misamaha ifuatayo haipaswi kuwa mazoea ya kawaida. Jitihada zote zinapaswa kufanywa kuwaruhusu wafanyakazi kufanya kazi kwa umbali wakati wa karantini. Kwa watu ambao hawakidhi vigezi viwili hapo juu, misamaha ya ziada inapaswa kufanywa tu ikiwa **mojawapo** ya hali zifuatazo itatumika:

1. Sababu pekee ya hatari ya mfanyakazi kwa COVID-19 ni kusafiri (yaani, hakuna kukaribiana kulikotambuliwa na mtu aliye na COVID-19), haonyeshi ishara au dalili zozote za COVID-19, **NA** mtu huyo alisafiri kwa sababu muhimu. “Usafiri muhimu” unajumuisha kazi, shule, usalama wa kibinafsi, huduma ya matibabu, utunzaji wa wengine, ulezi wa pamoja wa wazazi, dawa, na chakula au kinywaji (safari fupi za kuchukua chakula hotelini na kununua mboga pekee). Usafiri muhimu pia unajumuisha usafiri wa wanafunzi na wazazi au walezi wao ambao wanatembelea taasisi za elimu ya juu au shule za upili za maandalizi kama wanafunzi wanaoweza kujiunga baadaye, pamoja na kuwaruhusu wanafunzi kubaki shuleni na kukaa usiku mmoja. Wafanyakazi wasio muhimu ambao husafiri kwenye maeneo yenye hatari kubwa kwa sababu za kibinafsi au za burudani hawawezi kutegemea msamaha huu, na wafanyabiashara na waajiri wanapaswa kukuza sera zinazokatisha tamaa au kuzuia wafanyakazi muhimu kusafiri kwenda maeneo yenye hatari kwa sababu zisizo muhimu. Hata kama mwajiriwa anaruhusiwa kufanya kazi baada ya “safari muhimu”, mfanyakazi huyo anapaswa kuvaa barakoa, kudumisha angalau futi 6 kati yake na wafanyakazi wengine na wateja, kushiriki katika uchunguzi wa afya wa kila siku, na kujifuatilia kwa ajili ya dalili.

### AU

2. Mfanyakazi anafanya kazi katika [sekta ya miundombinu muhimu](#) (angalia pia [memo hii ya CISA](#) kwa maelezo zaidi na mifano) **NA** inachukuliwa kuwa muhimu katika utendaji wa biashara (“mfanyakazi muhimu”). Wafanyakazi muhimu wanaweza kuruhusiwa kufanya kazi katika kipindi cha karantini ikiwa vigezovyote vifuatavyo vimetimizwa:
  - Mfanyakazi haonyeshi ishara au dalili zozote za COVID-19;
  - Mfanyakazi haishi pamoja kwenye nyumba ya mtu aliyethibitishwa kuwa na COVID-19;

## Ofisi ya Udhibiti wa Magonjwa ya Kuambukiza

- Mfanyakazi anachukuliwa kuwa wa muhimu kwa utendaji wa biashara na athari kubwa ya biashara ingekuwapo ikiwa mfanyakazi hatafanya kazi kwenye eneo la kazi;
- Mfanyakazi hawezi kufanya kazi muhimu kwa umbali;
- Hakuna mfanyakazi mwingine anayeweza kuchukua nafasi yake;
- Mfanyakazi anaenda karantini kwa sababu nyingine zote isipokuwa kuripoti kazini;
- Mfanyakazi anavaa barakoa, anadumisha umbali wa angalau futi 6 kati yake na wafanyakazi wengine na wateja, na anashiriki katika uchunguzi wa afya wa kila siku akiwa kazini kama ilivyoainishwa kwenye [mwongozo](#) wa CDC.

Chaguo la ziada kwa biashara muhimu ya miundombinu inakabiliwa na uhaba mkubwa wa wafanyakazi kwa sababu ya wafanyakazi kuwa nje ya karantini na kusababisha kutoweza kudumisha shughuli, biashara inaweza pia kuchagua kutekeleza upimaji wa Molekuli ya SARS-CoV-2 kwa wafanyakazi muhimu kumaliza karantini baada ya siku ya 7 ikiwa yote yafuatayo yanatumika:

- [Sampuli inayofaa ya kupumua](#) inakusanywa kwa siku 6-7 ya karantini (kwa mfano, ndani ya saa 48 kabla ya kumaliza karantini baada ya siku ya 7)
- Kiolezo kimepimwa kwa virusi vya coronaaina ya SARS-CoV-2 na kipimo cha Molekuli (kwa mfano, kipimo cha PCR) na matokeo ni hasi. Upimaji wa antijeni haukubaliki kwa kusudi hili.
- Mtu huyo hubaki bila dalili zozote
- Mtu huyo hujichunguza kwa dalili kwa siku 14 kamili baada ya mara ya mwisho kuwa katika hatari ya kuambukizwa
- Mtu huyo hufuata madhubuti kwa hatua zote zilizopendekezwa zisizo za dawa (kujitenga kijamii, kuepukana na mikusanyiko ya kijamii, matumizi ya vinyago vya uso, usafi wa mikono, n.k) kwa siku 14 kamili baada ya mara ya mwisho alipokuwa katika hatari ya kuambukizwa
- Ikiwa mtu atapata dalili za COVID-19, anapaswa kujitenga mara moja na kutafuta upimaji wa COVID-19, hata kama mtu huyo hapo awali au hivi karibuni amepata matokeo hasi ya kipimo

Wafanyakazi maalumu au wa kiufundi ambao lazima waje New Hampshire kutoka maeneo mengine kusaidia biashara muhimu za miundombinu wanaruhusiwa kukaa usiku mmoja katika hoteli za New Hampshire bila kuenda karantini katika jimbo lao kabla ya kuwasili. Lazima wafuate mwongozo mwingine hapo juu unaohusu uvaaji wa barakoa na kuepuka mikusanyiko wakati wa kazi na katika mazingira ya umma (kwa mfano, kuenda kwa hoteli yao, kuchukua chakula hotelini, n.k.), na lazima waende karantini na kukaa mbali na maeneo ya umma wakati hawafanyi kazi.

Wafanyakazi wa huduma ya afya na waajiri lazima wafuate [mwongozo](#) maalumu wa wafanyakazi wa afya wa CDC, na wa napaswa kurejelea mwongozo wa NH DPHS kuhusu [Vigezo vya Kurudi Kazini na Wafanyakazi wa Mgogoro kwa Vifaa vya Huduma ya Muda Mrefu na Mipangilio Mengine ya Huduma ya Afya](#), ambavyo vinaweza kutumika kwa mipangilio mingine ya utunzaji wa afya kushughulikia viwango vya wafanyakazi wa mgogoro.

### Muhtasari wa Kujitenga na Karantini



## Ofisi ya Udhhibiti wa Magonjwa ya Kuambukiza

Dalili ya Mfanyakazi/Hali ya Kipimo	Kukaribiana Ukiwa Nyumbani (hatari ya juu zaidi) na mtu aliyeambukizwa COVID-19 katika siku 14 zilizopita	Kukaribiana Mbali na Nyumbani na mtu aliyeambukizwa COVID-19 katika siku 14 zilizopita	Usafiri wa kimataifa, kwa meli ya kutalii, au nchini nje ya New England	Usafiri ndani ya New England au Kutosafiri
<p><b>Dalili mpya au isiyoelezeka ya COVID-19</b></p>	<p>Jitenge na upimwe mara moja.</p> <p>Ikiwa matokeo ya kipimo ni hasi <a href="#">Jitenge kwa ajili ya Karantini</a> kwa siku 10kuanzia siku ya mwisho ya kuwa hatarini</p> <p>Tazama “misamaha ya mahitaji ya karantini”</p>	<p>Jitenge na upimwe mara moja.</p> <p>Ikiwa matokeo ya kipimo ni hasi <a href="#">Jitenge kwa ajili ya Karantini</a> kwa siku 10kuanzia siku ya mwisho ya kuwa hatarini</p> <p>Tazama “misamaha ya mahitaji ya karantini”</p>	<p>Jitenge na upimwe mara moja.</p> <p>Ikiwa matokeo ni hasi mtu huyo anaweza kurudi kwenye shughuli za kawaida baada ya angalau saa 24 bila homa (kwa kutotumia dawa za kupunguza homa) na dalili nyingine zinazidi kuwa bora, NA mojawapo ya vigezo vifuatavyo hutumika:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mtu huyo amepewa chanjo kamili dhidi ya COVID-19 (angalau siku 14 zimepita tangu kupokea kipimo cha pili cha chanjo ya COVID-19), <u>au</u> mtu amepatikana hapo awali kuwa na virusi vya COVID-19 katika siku 90 zilizopita.</li> <li>2. Mtu huyo anakamilisha <a href="#">kujitenga kwa ajili ya karantini</a> kwa siku 10 kuanzia siku ya mwisho ya safari</li> <li>3. Usafiri ulikuwa “safari muhimu”</li> <li>4. Matokeo ya kipimo cha mtu huyo kwenye karantini baada ya siku ya 7 ni hasi kwa SARS-CoV-2 katika siku ya 6-7 ya karantini (lazima kiwe kipimo cha molekuli ili kugundua maambukizo amilifu, kama vile kipimo cha PCR) (Kumbuka: Ikiwa mtu alipimwa kabla ya siku ya 6-7 ya karantini kwa sababu ya dalili na matokeo yalikuwa hasi, basi kipimo cha pili katika siku ya 6-7 bado kinahitajika ili kumaliza karantini baada ya siku 7.)</li> </ol> <p>Ikiwa msafiri ameteuliwa kama mfanyakazi wa miundombinu muhimu,</p>	<p>Jitenge na upimwe mara moja.</p> <p>Ikiwa matokeo ni hasi mtu huyo anaweza kurudi kwenye shughuli za kawaida baada ya angalau saa 24 bila homa (kwa kutotumia dawa za kupunguza homa) na dalili nyingine zinazidi kuwa bora</p>



## Ofisi ya Udhhibiti wa Magonjwa ya Kuambukiza

			<p>basi mtu huyo anaweza kurudi kazini akiwa na angalau saa 24 bila homa (bila dawa za kupunguza homa) na dalili nyingine zinazidi kuwa bora, lakini lazima aende karantini kwa sababu nyingine zozotezisizohusiana na kazi kufuatia mwongozo wa karantini.</p>	
--	--	--	---	--

Dalili ya Mfanyakazi/Hali ya Kipimo	Kukaribiana Ukiwa Nyumbani (hatari ya juu zaidi) na mtu aliyeambukizwa COVID-19 katika siku 14 zilizopita	Kukaribiana Mbali na Nyumbani na mtu aliyeambukizwa COVID-19 katika siku 14 zilizopita	Usafiri wa kimataifa, kwa meli ya kutalii, au nchini nje ya New England	Usafiri ndani ya New England au Kutosafiri
<p><b>Bila dalili yoyote</b></p>	<p><a href="#">Jitenge kwa ajili ya Karantini</a> kwa siku 10kuanzia siku ya mwisho ya kuwa hatarini</p> <p>Nenda ukapimwe</p> <p>Tazama “misamaha ya mahitaji ya karantini”</p>	<p><a href="#">Jitenge kwa ajili ya Karantini</a> kwa siku 10kuanzia siku ya mwisho ya kuwa hatarini</p> <p>Nenda ukapimwe</p> <p>Tazama “misamaha ya mahitaji ya karantini”</p>	<p><a href="#">Jitenge kwa ajili ya Karantini</a> kwa siku 10 kuanzia siku ya mwisho ya safari (isipokuwa : safari ilionekana kuwa “safari muhimu”, mtu huyo amepewa chanjo kamili na angalau siku 14 ziwe zimepita tangu kupokea kipimo cha pili cha chanjo ya COVID-19, au mtu huyo alipata matokeo chanya ya kipimo cha COVID-19 hapo awali katika siku 90 zilizopita.)</p> <p>Mtu huyo ana chaguo la kumaliza karantini baada ya siku 7 na matokeo hasi ya kipimo cha SARS-CoV-2 katika siku ya 6-7 ya karantini (lazima kiwe kipimo cha molekuli ili kugundua maambukizo amilifu, kama vile kipimo cha msingi wa PCR)</p> <p>Ikiwa msafiri ameteuliwa kama mfanyakazi wa miundombinu muhimu, basi mtu huyo anaweza kurudi kazini kama ilivyoainishwa hapo juu, lakini lazima aende karantini kwa sababu nyingine zozote zisizohusiana na kazi kufuatia mwongozo wa karantini.</p>	<p>Hakuna vizuizi</p>

## Ofisi ya Udhhibiti wa Magonjwa ya Kuambukiza

Matokeo Chanya ya Kipimo cha COVID-19	<a href="#">Kujitenga</a>	<a href="#">Kujitenga</a>	<a href="#">Kujitenga</a>	<a href="#">Kujitenga</a>
--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

Safari Muhimu: Safari muhimu ni pamoja na kazini, shuleni, usalama wa kibinafsi, huduma ya matibabu, utunzaji wa wengine, ulezi wa pamoja wa wazazi, kwa dawa, na kwa chakula au kinywaji (safari fupi za kuchukua chakula hotelini na kununua mboga pekee). Safari muhimu pia unajumuisha usafiri wa wanafunzi na wazazi au walezi wao ambao wanatembelea taasisi za elimu ya juu au shule za upili za maandalizi kama wanafunzi wanaoweza kujiunga baadaye, pamoja na kuwaruhusu wanafunzi kubaki shuleni na kukaa usiku mmoja. Wafanyakazi wasio muhimu ambao husafiri kwenye maeneo yenye hatari kubwa kwa sababu za kibinafsi au za burudani hawawezi kutegemea msamaha huu.

### Ni nini tofauti kati ya Kujitenga na Karantini?

Kujitenga kunatumika kwa watu ambao ni wagonjwa au wameambukizwa na virusi vipya vya corona vinavyosababisha COVID-19; na karantini inatumika kwa watu ambao huenda wameambukizwa na wako katika hatari ya kuambukizwa. Zote mbili zinamaanisha mtu anahitaji kukaa nyumbani mbali na wengine, lakini wakati unaohitajika kwa kila mmoja hutofautiana. Tazama muhtasari huu wa tofauti [mtandaoni](#).