

COVID-19: Kujitenga, karantini, na kujichunguza kibinafsi ni nini?








(Imesasishwa 2/3/21)

Kwa habari zaidi piga simu kwa 2-1-1 au tembelea <https://www.nh.gov/covid19/>



NH DIVISION OF
Public Health Services
Department of Health and Human Services



Swali?	Kujitenga	Karantini	Kujichunguzakibinafsi
 Kwa nani?	Watu wanaouguwa COVID-19 au walipatikana na COVID-19 baada ya kupimwa lakini hawakuwa na dalili zozote.	Watu ambao: <ul style="list-style-type: none"> wamewasiliana kwa karibu na mgonjwa wa COVID-19, au wanarudi NH kutoka kusafiri (isipokuwa kutoka majimbo teule ya Kaskazini Mashariki) ⁽²⁾ 	Wakazi wengine wote wa Jimbo la New Hampshire.
 Nikae nyumbani?	Ndiyo	Ndiyo	Kukaa nyumbani ndiyo njia bora zaidi kupunguza hatari yako. Fuata mwongozo wa kuzuia maambukizi wakati unapotoka nje.
 Ninaweza kwenda kazini?	Hapana. Fanyia kazi nyumbani ikiwa kazi yako inaruhusu na ikiwa unajihisi vizuri vya kutosha.	Hapana. Fanyia kazi nyumbani ikiwa kazi yako inaruhusu.	Fuata mwongozo wa afya na usalama ukiwa kazini. Fanyia Kazi nyumbani ikiwa unaweza.
 Ninaweza kwenda nje kutembea, kuendesha baisikeli, na kwa matembezi marefu?	Unaweza kuenda nje kupata hewa safi uani mwa nyumba yako.	Katika mtaa wako bila kutangamana na wengine. Kaa futi sita mbali na watu usioishi nao na uvae barakoa ya kitambaa.	Ndiyo. Kaa umbali wa futi sita kutoka kwa watu usioishi nao. Vaa barakoa ya kitambaa ikiwa huwezi zingatia umbali wa futi sita kutoka kwa watu wengine.
 Ninaweza kwenda nje kununua vyakula na vitu vingine muhimu kama dawa?	Sio mpaka upone. ⁽¹⁾	Sio mpaka siku 10 zimepita tangu uwezekano wako wa mwisho kuambukizwa.	Ndiyo. Kaa umbali wa futi sita kutoka kwa watu usioishi nao. Vaa barakoa ya kitambaa ikiwa huwezi zingatia umbali wa futi sita kutoka kwa watu wengine. Osha mikono yako mara kwa mara.
 Nikae katika chumba tofauti nyumbani kwangu?	Ikiwezekana, kaa katika chumba tofauti hadi utakapopona. ⁽¹⁾	Ikiwezekana, kaa katika chumba tofauti hadi siku 10 zimepita na hakuna dalili zilizoonekana. ⁽²⁾	Hapana
 Nifanyeje ikiwa nitaanza kujihisi mgonjwa?		Anza kujitenga na umpigie simu mhudumu wako wa afya na upimwe.	Anza kujitenga na umpigie simu mhudumu wako wa afya na upimwe.

1. Kupona kunafanuliwa kama A) Angalau siku 10 zimepita tangu dalili zako zionekane kwa mara ya kwanza NA B) Angalau siku moja (masaa 24) imepita tangu kuisha kwa homa na bila kutumia dawa za kupunguza homa, NA C) Kupata nafuu kutokana na dalili zingine kwa angalau siku 1. Ikiwa haukuwa na dalili ulipopimwa, kupona ni wakati siku 10 zimepita tangu tarehe yakwanza kupimwa na kupatikana kuwa mgonjwa na umeendelea kutokuwa na dalili.

2. **Kwa mawasiliano ya karibu:** siku 10 tangu siku yako ya mwisho kutangamana na mgonjwa wa COVID-19. Ikiwa unaishi na mgonjwa wa COVID-19, karantini hudumu kwa siku 10 za ziada baada ya kupona kwa mtu huyo. Kwa wasafiri wanaorudi :siku 10 tangu kusafiri nje ya nchi, au nje ya ME, NH, VT, CT, RI, MA, bila kujali njia ya kusafiri (ya umma dhidi ya kibinafsi), au kusafiri kwa meli. Habari katika <https://www.dhhs.nh.gov/dphs/cdcs/covid19/documents/employee-travel-guidance.pdf> Unaweza kupimwa katika kipindi chako cha karantini hata ikiwa haujawahi kuwa na dalili zozote. Piga simu kwa mhudumu wako wa afya ili kupanga kupimwa au [tembelea tovuti yetu](#).

*TAFADHALI KUMBUKA: Ikiwa umepewa chanjo kamili dhidi ya COVID-19 na zaidi ya siku 14 zimepita tangu upokee dozi ya pili ya chanjo yako ya COVID-19 hauhitaji karantini au kupimwa ikiwa umekuwa katika hatari ya kuambukizwa.