

Mapendekezo ya Kujitenga na Karantini kwa Umma kwa Ujumla

Majedwali yaliyo hapa chini yanatoa muhtasari wa [mwongozo wa kujitenga na karantini uliosasoshwa wa CDC](#) kwa umma kwa ujumla, ambao umetoholewa na New Hampshire. CDC pia inafafanua hoja nyuma ya mwongozo wao uliosasishwa kwa majibu kwa maswali yanayoulizwa mara kwa mara (angalia [Historia ya Karantini na Kujitenga](#)).

Mwongozo huu unatumika kwa umma kwa ujumla, ikijumuisha mahali pa kazi na shule za K-12. Mwongozo huu hautumiki kwa mipangilio ya huduma ya afya, taasisi za kurekebisha tabia, au makazi ya watu wasio na makazi. Mashirika ya huduma ya afya yanapaswa kurejelea [Mwongozo wa Muda wa Kusimamia Wafanyakazi wa Huduma ya Afya Walioambukizwa au Kuhatarishwa Kuambukizwa SARS-CoV-2](#) wa CDC, na [Mikakati yao ya Kupunguza Uhaba wa Wafanyakazi wa Huduma ya Afya](#).

Watu wanaopaswa kujitenga	Hatua Inayopendekezwa
<p>Mtu yeyote ambaye atathibitishwa kuwa na COVID-19 au ambaye ana dalili za COVID-19 anaposubiri kupimwa – bila kujali hali ya chanjo, maambukizi ya awali, au ukosefu wa dalili.</p> <p>(Kumbuka: CDC inapendekeza muda mrefu zaidi wa kujitenga kwa watu ambao wanaugua COVID-19 na wanaohitaji kulazwa hospitalini au kitengo cha wagonjwa mahututi, au kwa watu walio na mfumo wa kinga iliyoathiriwa sana.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kaa nyumbani na mbali na wengine (ikiwemo watu wa kaya yako) kwa angalau siku 5. • Kujitenga kunaweza kuisha baada ya siku ya 5 ikiwa huna homa (bila kutumia dawa za kupunguza homa) kwa angalau saa 24 na dalili nyingine zinapunguka. • Iwapo homa imekuwepo ndani ya saa 24 zilizopita, au dalili nyinginezo hazipunguki, basi unapaswa kuendelea kujitenga hadi usipokuwa na homa na dalili zipunguke kwa angalau saa 24, au hadi baada ya siku 10 za kujitenga. • Kwa siku 10: <ul style="list-style-type: none"> ○ Vaa barakoa inayotoshea vizuri ukiwa karibu na watu wengine. ○ Epuka watu ambao hawana kinga au walio katika hatari kubwa ya kuambukizwa ugonjwa mbaya. ○ Epuka kusafiri, ikiwezekana. <p>Kumbuka: kulingana na mwongozo wa CDC, unaweza kuchukua kipimo cha antijeni siku ya 5 kabla ya kumaliza kujitenga na, ikiwa matokeo ni chanya, unapaswa kuendelea kujitenga kwa jumla ya siku 10. Watu binafsi na biashara/mashirika wanaweza kuzingatia lakini si lazima wafuate mkakati huu wa kipimo.</p>
<p>Watu wanaopaswa kwenda karantini baada ya kukaribiana na mtu aliyeambukizwa COVID-19</p>	<p>Hatua Inayopendekezwa</p>
<p>Wanakaya ambao:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hawajachanjwa; AU • Hawajapata dozi “zote” zinazopendekezwa za chanjo ya COVID-19 	<ul style="list-style-type: none"> • Kaa nyumbani na mbali na wengine kwa siku 5 baada ya siku ya mwisho ulipokuwa hatarini. • Tazamia dalili za COVID-19 kwa siku 10 baada ya kukaribiana na mtu aliyeambukizwa kwa mara ya mwisho, na upimwe dalili zikitokea. • Pata kupimwa angalau siku 5 baada ya kukaribiana na aliyeambukizwa, hata kama hakuna dalili zinazotokea. Ikiwa matokeo ni chanya, nenda ujitenge. • Kwa siku 10: <ul style="list-style-type: none"> ○ Vaa barakoa inayotoshea vizuri ukiwa karibu na watu wengine.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Epuka watu ambao hawana kinga au walio katika hatari kubwa ya kuambukizwa ugonjwa mbaya. ○ Epuka kusafiri, ikiwezekana.
Watu wanaohitaji kwenda karantini baada ya kukaribiana na mtu aliyeambukizwa COVID-19	Hatua Inayopendekezwa
<ul style="list-style-type: none"> • Hatari ya chini wa katika mazingira ya jumuiya (k.m., watu wasiokaa kwenye nyumba moja) • Wanakaya ambao wamepata dozi “zote” zinazopendekezwa za chanjo ya COVID-19 • Wanakaya ambao hawajapata chanjo ambao wako ndani ya siku 90 baada ya kuthibitishwa kuwa na COVID-19 kupitia upimaji wa antijeni au PCR 	<ul style="list-style-type: none"> • Vaa barakoa inayotoshea vyema ukiwa karibu na watu wengine kwa siku 10, hasa katika mazingira ya ndani. • Dalili zikitokea, kaa nyumbani na upimwe COVID-19. • Pata kupimwa COVID-19 katika siku ya 5, hata kama huna dalili. • Kama matokeo ya kipimo ni chanya, fuata mapendekezo ya kujitenga yaliyotajwa hapo juu.

Ufafanuzi:

Kujitenga: Kwa watu ambao ni wagonjwa au ambao wamepatikana kuwa na virusi vya COVID-19.

Karantini: Kwa watu ambao wamekaribiana na walio na virusi vya COVID-19 na wako katika hatari ya kuambukizwa.

Mwanakaya: Mtu yeyote anayeishi au kulala katika nyumba moja na mtu mwingine aliyepatikana kuwa na COVID-19 (iwe ni mpango wa kuishi wa muda au wa kudumu) na kusababisha kukaribiana na mtu aliye na COVID-19.

Amepata dozi “zote” zinazopendekezwa za chanjo ya COVID-19: Mtu anasemekana kuwa amepata dozi “zote” za chanjo ya COVID-19 anapomaliza mfululizo wa chanjo ya msingi ya COVID-19 (dozi moja ya J&J Janssen, au mfululizo wa dozi 2 ya chanjo ya Pfizer-BioNTech au Moderna) NA sindano zozote za nyongeza ambazo anastahiki na anapendekezwa kupokea. CDC ina taarifa kuhusu [kupata dozi zote za chanjo ya COVID-19](#) na ni nani anayefaa kupata nyongeza.

Asiyechanjwa: Mtu yeyote ambaye HAJAKAMILISHA mfululizo wa chanjo ya msingi ya COVID-19.