

UNAWEZA KUWA UMEFICHULIWA KWA COVID-19, NINI KIFUATACHO?

Mwongozo huu ni wa watu ambao walikuwa katika jengo moja (kwa mfano, mahali pa kazi, shule) au eneo iliokua kesi ya COVID-19 lakini **SI** mawasiliano ya karibu na kesi ya COVID-19. Mawasiliano ya karibu hufafanuliwa kama mtu aliye katika futi 6 kwa dakika 15 za nyongeza au zaidi wakati wa masaa 24 wakati kesi hiyo inachukuliwa kuwa inaweza kuambukizana (Masaa 48 kabla ya kuanza kwa dalili zao; kwa kesi zisizo na dalili, masaa 48 kabla ya tarehe waliyojaribiwa.)

Ishara na dalili za COVID-19

Dalili za kawaida za riwaya ya coronavirus ni homa na kikohozi, wakati mwingine ugumu wa kupumua, uchovu, msongamano / pua, koo, maumivu ya mwili / misuli, maumivu ya kichwa, baridi, kupoteza ladha / harufu, kuhara, na kichefuchefu / kutapika. Dalili hizi pia zinaweza kuwa kwa sababu ya magonjwa mengine mengi. If you develop a fever or any symptoms, it doesn't mean you have COVID-19, but you should contact your health care provider.

Vikwazo vya Harakati

Kila mtu aliye Dakota Kaskazini anapaswa **kupunguza kujumuika na wengine** iwezekanavyo. Unaweza kuhudhuria kazi maadamu hauna dalili. Ikiwezekana, unapaswa kufanya kazi kutoka nyumbani. Unapaswa kuepuka mikusanyiko isiyo ya maana ya umma au mahali (kwa mfano, vituo vya ununuzi, sinema, hafla za michezo). Wakaazi wa Dakota Kaskazini wanapaswa kupunguza kusafiri kwa maeneo yanayopata maambukizi ya COVID-19.

Ufuatiliaji wa Dalili

Kila mtu aliye Dakota Kaskazini anapendekezwa kufanya mazoezi ya kujifuatilia homa na dalili. Hii ni kukusaidia kufuatilia kwa karibu afya yako kwa sababu maambukizi ya jamii ya COVID-19 yametambuliwa Dakota Kaskazini. Hii **haimaanishi** kuwa utaugua na COVID-19.

Angalia hali ya joto na dalili zako

Ni muhimu kwako kufuatilia afya yako kila siku, ili uweze kuwa na uhakika wa kukaa nyumbani ikiwa unaugua. Kulingana na kile kinachojulikana kutoka kwa maambukizo mengine ya coronavirus, siku 14 ndio muda mrefu zaidi kati ya wakati ulipofichuliwa mara ya mwisho na coronavirus ya riwaya na wakati dalili zinaanza.

- Chukua joto lako (tumia kama ilivyoelekezwa katika maagizo ya kipima joto) **Mara 2 kwa siku:**
 - **mara moja asubuhi na tena jioni**
- Unapaswa pia kuangalia hali yako ya joto wakati wowote unahisi kama una homa au unahisi homa.
- Andika joto lako mara mbili kwa siku, kila siku, pamoja na dalili zozote zilizo rodheshwa hapa chini.

Ikiwa una homa (100.4°F au zaidi), kikohozi, kupumua kwa pumzi, uchovu, pua / msongamano, baridi, koo, mwili / misuli, maumivu ya kichwa, kupoteza ladha / harufu, kuhara, au kichefuchefu / kutapika, piga mtoa huduma wako wa afya.

Nifanye nini ikiwa nitakuwa mgonjwa?

- **Isipokuwa dharura, USIENDE kwa kliniki au hospitali bila kwanza kupiga simu kwa mtoa huduma wako wa afya.** Kupiga simu kwanza itasaidia kliniki au hospitali kujitayarisha kukusalimia na kukutunza kwa njia salama kabisa. Ikiwa lazima uende hospitalini kabla ya kupiga simu, wajulishe wafanyikazi mara moja kuwa una wasiwasi unaweza kuwa na COVID-19.

YOU MAY HAVE BEEN EXPOSED COVID-19, NOW WHAT?

- Ikiwa una dalili dhaifu na haujapimwa COVID-19, unaweza kuondoka nyumbani baada ya mambo haya matatu kutokea:
 - angalau siku 10 zimepita tangu dalili zako zionekane mara ya kwanza NA Huna homa kwa angalau masaa 24 (hiyo ni siku moja kamili ya kutokuwa na homa bila dawa ya matumizi inayopunguza homa) NA
 - dalili zingine zimeboresha (kwa mfano, wakati kikohozi chako au kupumua kwa pumzi kumeboresha)
- Ikiwa utakua na **ishara za dharura** za COVID-19, **pata matibabu mara moja**. Ishara za onyo la dharura ni kama*:
 - Ugumu wa kupumua au upungufu wa pumzi
 - Maumivu ya kudumu au shinikizo kwenye kifua
 - Kuchanganyikiwa mpya au kutoweza kuamsha
 - Midomo au uso ya Bluu

* Orodha hii haijumuishi wote. Tafadhali wasiliana na mtoa huduma wako wa matibabu kwa dalili zingine zozote ambazo ni kali au zinazohusu.

Mawasiliano ya Kaya

Unaweza kubaki katika mazingira yako ya kawaida ya nyumbani. Ikiwezekana, epuka kushiriki bafuni na washiriki wengine wa kaya. Pia hakikisha ushiriki vinywaji au vyombo. Osha mikono yako mara nyingi na sabuni na maji kwa angalau sekunde 20, haswa baada ya kwenda bafuni; kabla ya kula; na baada ya kupiga pua, kukohoa, au kupiga chafya. Safisha vitu vilivyoguzwa mara kwa mara kwa kutumia dawa ya kusafisha kaya au kufuta. Zuia mawasiliano yako na wanyama wa kipenzi, kama vile ungefanya na watu.

Kwa habari zaidi kuhusu COVID-19, tafadhali tembelea <https://www.health.nd.gov/diseases-conditions/coronavirus> au piga simu 1-866-207-2880.