

UNA UHUSIANO WA KARIBU NA MGONJWA WA COVID-19, UFANYEJE?

Mwongozo huu ni kwa watu ambao wametambuliwa kuwa na **Uhusiano wa Karibu** na mtu aliyepatikana na COVID-19. Hii inafafanuliwa kama mtu aliye chini ya futi 6 kwa jumla ya dakika 15 au zaidi katika kipindi cha masaa 24 wakati kesi hiyo inachukuliwa kuwa ya kuambukiza (Masaa 48 kabla ya kuanza kwa dalili zao; kwa kesi zisizo na dalili, masaa 48 kabla ya tarehe ya kipimwa.)

Ishara na dalili za COVID-19

Dalili za kawaida za kirusi cha corona ni joto na kikohozi, kupumua kwa shida, kupoteza ladha / harufu, maumivu ya koo, maumivu ya mwili, maumivu ya kichwa, kuhisi baridi, kuendesha, na kichefuchefu / kutapika. Dalili hizi pia zinaweza kutokana na magonjwa mengine mengi. Ikiwa umepata joto au dalili zozote, haimaanishi una COVID-19, lakini unapaswa kuwasiliana mara moja na mtoa huduma wako wa afya ili kupimwa COVID-19.

Kipindi cha Ufuatiliaji

Kaa nyumbani au katika hali inayofanana kwa wiki mbili zijazo. Epuka sehemu za mikusanyiko, shughuli za umma, na ujioze kuweka umbali wa kijamii. Hii inamaanisha unapaswa kukaa mbali na maeneo ya umma ambapo mahusiano ya karibu na wengine yanaweza kutokea (kwa mfano, vituo vya ununuzi, vyumba vya sinema, viwanja vya michezo), sehemu za kazi, shule na mipangilio mingine ya darasa, na usafiri wa umma (kwa mfano, basi, barabara ya chini ya ardhi, tekisi, gari za pamoja) kwa muda wote wa kipindi chako cha ufuatiliaji isipokuwa kwa idhini ya serikali au idara ya afya katika eneo lako. Walio na uhusiano wa karibu bado wanahitaji kutengwa kwa muda wa siku 14 kutoka kwa mfiduo wao wa mwisho isipokuwa ikiwa mtu aliyearchukiziwa na waliyekaribiana walikuwa wamevaa barakoa wakati wote wa mfiduo; hii itamwepusha aliyekaribiana kutoka kwa kutengwa.

Waliomkaribia mgonjwa wanapaswa kufuatilia afya yao kila siku hadi siku 14 kwa sababu uliamuliwa na NDDoH kuwa huenda ukapata COVID-19. Hii **HAIMAANISHI** kuwa utaugua COVID-19.

Unashauriwa kujichunguza kwa dalili kwa **siku 14** kufuatia mfiduo wako wa mwisho kwa mtu aliye na COVID-19.

Fikiria kupimwa siku 7-10 baada ya mfiduo wako wa mwisho kwa kesi ya COVID-19, hata ikiwa huna dalili. Upimaji wa umma wa bure katika North Dakota unapatikana kwa mtu yeyote ambaye angependa kupimwa COVID-19. Bonyeza [hapa](#) kwa habari iliyosasishwa kuhusu hafla za upimaji wa bure.

Ikiwa utaugua na kupimwa COVID-19 katika kipindi hiki na kupatikana **una virusi**, NDDoH itafanya kazi na wewe kuendeleza ufuatiliaji wako kama kesi ya COVID-19 iliyothibitishwa. Ikiwa utapatikana **huna virusi**, utahitaji kutimiza kipindi chako cha karantini ili yopendekezwa, kwani inaweza kuchukua hadi siku 14 kwa COVID-19 kujikokeza.

Watu wengine katika nyumba yako hawalazimiki kujitenga isipokuwa wamearifiwa kuwa wao pia ni wenye uhusiano wa karibu.

Angalia hali yako ya joto na dalili zako

Ni muhimu kwako kufuatilia afya yako kila siku ili uweze kutunzwa na kutibiwa haraka ikiwa utaugua. Kulingana na kile kinachojulikana kutoka kwa maambukizo mengine ya coronavirus, siku 14 ndio muda mrefu zaidi kati ya wakati wa mfiduo wa COVID-19 na dalili zinapoanza.

UNA UHUSIANO WA KARIBU NA MGONJWA WA COVID-19, UFANYEJE?

- Chukua joto lako (tumia kama ilivyoelekezwa katika maagizo ya kipima joto) ***mara 2 kwa siku:*** ○ ***mara moja asubuhi na tena jioni*** (ukisahau, chukua joto lako mara tu unapokumbuka)
- Unapaswa pia kuangalia joto lako wakati wowote unahisi kama una joto au unahisi joto.
- Nakili joto lako mara mbili kwa siku, kila siku pamoja na dalili zozote zilizo rodheshwa hapa chini.

Ikiwa una joto (100.4°F au zaidi), kikohozi, kukosa pumzi, au dalili zingine kama kupoteza ladha / harufu, baridi, maumivu ya koo, maumivu ya mwili, maumivu ya kichwa, kuendesha, au kichefuchefu / kutapika, unapaswa kupimwa COVID-19.

Nifanyeje ikiwa nitaugua wakati huu wa ufuatiliaji?

Isipokuwa dharura, USIENDE kwa kliniki au hospitali kabla ya kupiga simu. Kupiga simu kwanza itasaidia kliniki au hospitali kujitayarisha kukukaribisha na kukutunza kwa njia salama iwezekanavyo. Ikiwa lazima uende hospitalini kabla ya kupiga simu, wajulishe wafanyikazi mara moja kuwa unafuatiliwa kwa COVID-19. Ikiwa utaugua na kupatikana huna virusi wakati wowote katika kipindi chako cha ufuatiliaji, bado unahitaji kukaa kwa karantini kwa siku 14.

