

## Nifanyeje ikiwa:

# Labda uliwasiliana na mtu aliye thibitishwa ana virusi vya coronavirus (COVID-19)

Ikiwa uliwasiliana na mtu aliye thibitishwa kwamba ana virusi vya coronavirus COVID-19, fuata hatua hizi kutazama afya yako ili uisiambukize wengine ikiwa unaugua.

## COVID-19 ni nini (novel coronavirus 2019)?

Ni ugonjwa wa kupumua unaosababishwa na virusi vipya vinavyoitwa SARS-CoV-2. Dalili za kawaida ni:

- Homa
- Kikohozi
- Ufupi wa kupumua

Watu wengi walio na COVID-19 watakuwa na ugonjwa dhaifu, lakini watu wengine wataugua na wanaweza kuhitaji kuwa hospitalini.

## Je! Nitajuaje ikiwa niliambukizwa na virusi?

Mara nyingi ni kuwasiliana na mtu aliye mgonjwa ili uambukizwe, kama vile:

- Kuishi katika nyumba moja na mgonjwa wa COVID-19
- Kutunza mgonjwa wa COVID-19
- Kuwa karibu fiti 6 ya mgonjwa wa COVID-19 kwa dakika 10
- Kuwa na mawasiliano ya moja kwa moja na jazo kutoka kwa mgonjwa wa COVID-19
  - Kukohoa juu, kumbusu, kugawana vyombo

## Je! Nifanye nini ikiwa sina uhakika ikiwa nimewasiliana na mtu aliye na COVID-19 wakati walikuwa wagonjwa, lakini mimi sikuwa mgonjwa?

Nafasi ya kuambukizwa ni kidogo ikiwa haujasiliana sana na mtu mgonjwa na COVID-19. Unaweza kuendelea kufanya kazi au kwenda shule lakini unahitaji ku:

- Tazama afya yako kwa siku 14.
- Kaa mbali na wengine ikiwa unaugua.

## **Nifanye nini ikiwa ninajua kuwa nilikuwa nikiwasiliana na mtu aliye na COVID-19 wakati walikuwa wagonjwa, lakini mimi sikuwa mgonjwa?**

Unahesabiwa kuwa ni mfanyikazi muhimu wa Huduma za Idara ya Afya ya Umma ya Iowa ikiwa wewe ni mfanyikazi wa utunzaji wa afya, mtekelezaji wa sheria, wafanyikazi wa moto na wa EMS, wafanyikazi wa huduma ya muda mrefu, au wafanyakazi wa kituo cha msaada. Unapaswa ku:

- Kuwa mwangalifu ukiwa na homa au dalili za shida ya kupumua, kama kikohozi kipya au kinachozidi kuongezeka.
- Endelea kufanya kazi ikiwa hauna dalili.
- Usiende kazini ikiwa una dalili. Piga simu mwajiri wako mara moja.

Ikiwa wewe si mfanyikazi wa Huduma zisizohitajika, jihadharini na kushikwa homa, kikohozi, na upungufu wa pumzi muda wa siku 14 baada ya siku ya mwisho uliwasiliana na mgonjwa COVID-19. Usiende kazini au shuleni. Usiende mahali pa umma kwa siku 14.

## **Nifanye nini ikiwa ninawasiliana na mtu aliye na COVID-19 na ninaugua?**

Ikiwa unaugua homa, kikohozi, au upungufu wa pumzi (hata ikiwa dalili zako ni dhaifu sana), Kunauwezekano wa kuwa na COVID-19. Kaa nyumbani na mbali na watu wengine. Panga mkutano wa video mkondoni kupitia MyChart au kwa kupiga simu kwa nambari ya simu ni 1-319- 384-9010. Afya yako inatakikana kutazamwa kuwa umakini inawezekana una COVID-19

Hakuna dawa za kutibu COVID-19 kwa wakati huu. Ikiwa unaitaji msaada wa dharura piga simu 911, waambie wafanyikazi wa dharura ya kuwa labda umewasiliana na mtu aliye na COVID-19. Ikiwa unaweza, weka lesa kwenye uso kabla ya wafanyikazi wa dharura kufika nyumbani kwako.

## **Je! Ninahitajika kutengwa kwa muda gani ikiwa nitaugua?**

Kaa nyumbani na mbali na wengine ndani ya nyumba hadi:

- **Huna** homa kwa angalau masaa 72. Hiyo ni siku 3 kamili bila matumizi ya dawa ambayo hupunguza homa **Na**
- Dalili zingine ni bora, kama kikohozi chako au upungufu wa pumzi **Na**
- Angalau siku 10 zimepita tangu dalili zako zianze kuonekana

Ongea na mwajiri wako kuhusu lini unaweza kurudi kazini.