

# Ufuatiliaji wa Mtagusano: Jambo la Kutarajia Ikiwa Umekuwa karibu na Mtu Aliye na COVID-19

Ikiwa ulikaribiana na mtu aliye na COVID-19, unaweza kupigiwa simu kutoka kwa mfuatiliaji wa mtagusano anayefanya kazi na mamlaka ya afya ya eneo au umma ya kabila lako. Mfuatiliaji wa mtagusano huwatafuta watu waliotangamana na wagonjwa wa COVID-19 ili kuwapa mwongozo na msaada. Kupokea simu ile husaidia kupunguza kuenea kwa virusi hivi.

## Utaombwa kujiweka karantini.



- Karantini inamaanisha kukaa nyumbani kwa siku 14 baada ya kuwa karibu na mtu aliye na COVID-19 hata kama hauhisi kuwa mgonjwa. Kumbuka, unaweza kueneza virusi bila ya kuwa na dalili.
- Wanaofuatilia mtagusano watakupigia simu au kukutumia arafa kila siku wakati wa karantini yako ili kujua unavyohisi.
- Ukianza kuhisi kuwa mgonjwa, watakuomba kupimwa COVID-19. Pia watakuuliza kuhusu wale uliotangamana nao kabla ya kuanza karantini.
- Karantini ya siku 14 ndiyo njia salama zaidi ya kuzuia kusambaza COVID-19 kwa wengine. Ikiwa hujakuwa na dalili zozote, unaweza kufikiria kumaliza karantini baada ya siku 10, bila upimaji wowote, au baada ya siku saba, ikiwa umepata matokeo kuwa huna virusi kutokana na vipimo vya antijeni au vya PCR ambavyo vimefanywa chini ya saa 48 kabla ya kumaliza karantini.
- Ikiwa utachagua kufupisha kipindi cha karantini yako, kuna uwezekano mdogo kwamba unaweza kueneza maambukizi kwa wengine baada ya kutoka kwenye karantini, kwa hivyo ni muhimu kuendelea kujichunguza mwenyewe dalili kila siku.
- Ikiwa utapatwa na dalili, unapaswa kuendelea kuepuka kutangamana na wengine na upigie simu kituo chako cha hudumu za afya ili kujadili kupimwa.

## Dalili za COVID-19:



Kukohoa



Maumivu ya koo



Joto kali



Uchovu



Maumivu ya kichwa



Kuhara



Maumivu ya misuli au mwili



Kushindwa kupumua au ugumu wa kupumua



Kichefuch efu au kutapika



Kuziba kwa pua au mtiririko wa kamasi



Kupoteza upya hisi ya kuonja au kunusa

## Wafuatiliaji wa mtagusano watahiriki taarifa kuhusu jinsi ya:



Kuzuia kuenea kwa virusi hivi



Kujitunza wewe mwenyewe na familia yako



Kufikia msaada ulio karibu na wewe



Oregon, hebu tupokee simu.

**Ufikiaji wa nyaraka:** Kwa watu walio na ulemavu au watu wanaozungumza lugha nyingine isiyo Kiingereza, OHA inaweza kutoa taarifa katika mifumo mbadala kama vile tafsiri, maandishi makubwa au breli. Wasiliana na Kituo cha Taarifa za Afya kwa nambari 1-971-673-2411, 711 TTY au [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us).

Oregon  
Health  
Authority

OHA 2359C SWAHILI (12/23/2020)