



Je, ni nini maana ya kujitenga?

Kujitenga kunamaanisha kuwatenga watu walio wagonjwa kutoka kwa wale ambao sio wagonjwa. Lengo ni kuzuia COVID-19 kuenea.

Watu walio na COVID-19 wanahitaji kujitenga kwa siku 10 au hadi kituo chao cha kiafya kiwaachilie ili wasieneze virusi au kuambukiza ugonjwa kwa wengine.

Je, nitajitenga vipi?

Kujitenga kunaweza kuwa na changamoto kwa sababu kunamaanisha:

- Hakuna kuondoka nyumbani isipokuwa kwa kutafuta huduma ya kimatibabu
- Kukaa katika chumba tofauti na kutumia bafu tofauti na wengine nyumbani mwako, ikiwezekana
- Kujizuia kushika vifaa vya kawaida na maeneo; kusafisha na kuuu viini kwenye maeneo unayogusa mara kwa mara, kama vile simu, komeo za milango na vyoo
- Kuosha mikono yako mara kwa mara kwa sabuni angalau kwa sekunde 20. Kujikausha kwa taulo ya karatasi inayoweza kutupwa baada ya kutumia au hakikisha kubadilisha taulo itakayotumika tena inapopata unyevu.

Je, ninahitaji kujitenga kwa muda gani?

Inawezekana kuenea COVID-19 kwa wengine, hata kama hauna dalili.

Watu walio na COVID-19 wanapaswa:

- Kukaa nyumbani kwa angalau siku 10 baada ya dalili zao kuanza, **na**
- Kaa nyumbani angalau masaa 24 baada ya joto la homa kupita (bila kutumia dawa ya kupunguza joto la homa) na dalili zikaboreka.

Hata ikiwa huna dalili au kujihisi mgonjwa, jitenge kwa siku 10 baada ya kwanza kupatikana na COVID-19.

Wasiliana

Dalili zako zikizidi kuwa mbaya, kwa haraka wasiliana na kituo chako cha kiafya.

Baadhi ya watu wanaweza kupata kujitenga kuwa rahisi, bali inaweza kuwa ni vigumu kwa wengine. Inaweza kuwa haswa vigumu kwa wale:

- Wasioweza kufanyia kazi nyumbani
- Wanaoishi peke yao
- Walio na ulemavu, au
- Wanaotunza watu wengine nyumbani mwao.

Hapa kuna baadhi ya nyenzo ikiwa unahitaji msaada:

- Tembelea 211info.org au piga simu kwa 211.
- Memba wa Mpango wa Afya wa Oregon wanaweza kuwasiliana na ohp.oregon.gov.
- [Mamlaka ya eneo lako ya afya au mamlaka ya kikabila ya afya ya umma](#) itakusaidia kupata nyenzo.
- Nyenzo za Oregon ya Kati zinaweza kupatikana katika www.centraloregonresources.org.

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