



Karantini inamaanisha nini?

Karantini inamaanisha kumtenga mbali na wengine mtu anayeweza kuwa ameambukizwa COVID-19

Itakuwaje ikiwa ninajisikia vizuri?

Unaweza kueneza COVID-19 kwa wengine hata kama huna dalili zozote.

Ni wakati gani ninaopaswa kujiweka karantini?

Hata kama hujisikii mgonjwa, unapaswa kujiweka karantini ikiwa:

- Ulikuwa karibu na mtu aliye na COVID-19.
- Umesafiri kuingia Oregon kutoka nje ya jimbo hili kwa shughuli isiyokuwa ya lazima.
- Umerejea Oregon kutoka kwenye safari isiyokuwa ya lazima nje ya jimbo hili.

Safari ya lazima ni nini?

- Safari ya lazima inajumuisha: kazi na masomo, kazi ya miundo mbinu muhimu, huduma za kiuchumi na mifumo ya usambazaji, afya, huduma za kimatibabu za haraka, na usalama na ulinzi.
- Safari isiyokuwa ya lazima ni safari inayofikiwa kuwa ya kitalii au mapumziko.

Nitajiweka karantini vipi?

Ikiwa umekuwa karibu na mtu aliye na COVID-19:

- Kaa nyumbani na angalau futi sita kutoka kwa kila mtu, wakiwemo watu unaoishi nao, kwa siku 14.

Ikiwa umejiweka karantini kwa sababu ya usafiri ambao sio wa lazima:

- Kaa nyumbani kwa siku 14. Si lazima ukae umbali wa futi sita kutoka kwa watu unaoishi nao.

Karantini ya siku 14 ndiyo njia salama zaidi ya kuzuia kusambaza COVID-19 kwa wengine. Ikiwa hujawa na dalili zozote, unaweza kufikiria kumaliza karantini mapema:

- Baada ya siku 10, bila upimaji wowote, au
- Baada ya siku saba, ikiwa umepata matokeo kuwa huna virusi kutokana na vipimo vya antijeni au mmenyuko wa msururu wa kimeng'anya cha polimarase (polymerase chain reaction [PCR]) ambavyo vimefanywa chini ya saa 48 kabla ya kumaliza karantini.

Ikiwa utachagua kufupisha kipindi cha karantini, kuna uwezekano, ijapokuwa mdogo, wa kueneza

Jichunge

Piga simu kwa mtoa huduma wako wa afya ukikumbwa na dalili za COVID-19:

- Kukohoa
- Kupungukiwa na pumzi au ugumu wa kupumua
- Joto kali
- Baridi kali
- Maumivu ya koo
- Kupoteza upya hisi ya kuonja au kunusa
- Uchovu
- Maumivu ya misuli au mwili
- Maumivu ya kichwa
- Kuziba kwa pua au mtiririko wa kamasi
- Kichefuchefu au kutapika
- Kuhara



maambukizi kwa wengine baada ya kutoka kwenye karantini, kwa hivyo ni muhimu kwamba uendelee kujichunguza mwenyewe kwa dalili kila siku.

Ikiwa dalili zitaanza, unapaswa kurudi kwenye karantini, yajulishe mamlaka ya afya ya umma ya eneo lako na umpigie simu mhudumu wako wa afya ili mzungumzie kupimwa.

Karantini iliyofupishwa siyo chaguo wakati wa mlipuko katika vituo vya matunzio ya kudumu na kwenye mazingira mengine ya huduma kwa makundi. Tafadhali tembelea [tovuti ya COVID-19 ya Mamlaka ya Afya ya Oregon](#) kwa taarifa zaidi.



Unaweza ...

- ✓ Kufanya mazoezi peke yako
- ✓ Kucheza michezo au chemsha bongo
- ✓ Kwenda shambani au kukaa nje nyumbani kwako
- ✓ Kuunganika na watu kwa umbali



Tafadhali ...

- ✗ Usiende kwenye duka la vyakula
- ✗ Usiende kwenye duka la dawa
- ✗ Usikaribishe marafiki
- ✗ Usifanye mazoezi katika kikundi



Ungana na nyenzo

Baadhi ya watu wanaweza kujiweka karantini kwa urahisi. Hata hivyo, kwa wengine inaweza kuwa vigumu. Inaweza kuwa vigumu hasa kwa wale ambao hawawezi kufanyia kazi nyumbani, kuishi 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.
- Wanachacma wa Mpango wa Afya wa Oregon wanaweza kuwasiliana na ohp.oregon.gov.
- Mamlaka [ya eneo lako ya afya ya umma](#) itakusaidia kupata nyenzo.
- Nyenzo za Oregon ya Kati zinaweza kupatikana katika www.centraloregonresources.org.

Upatikanaji 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.