

Virusi Vipya vya Korona (COVID-19): Mwongozo kwa Watoa Huduma

Muhtasari wa mabadiliko ya Machi 9, 2021

- Taarifa mpya imeongezwa kwa watu waliopewa chanjo.

Mpango

Ikiwa unamhudumia mtu ambaye yuko kwenye hatari ya juu ya kuwa mgonjwa zaidi kutokana na COVID-19, unapaswa:

- Kuwasiliana na mtoa huduma wa afya kuuliza kuhusu kupata dawa za ziada zinazohitajika endapo wewe na mpendwa wako mnahitaji kukaa nyumbani kwa kipindi kirefu.
- Ikiwa huwezi kupata dawa za ziada, unaweza kutumia agizo la barua kwa ajili ya dawa.
- Hakikisha kuwa una dawa zisizo za maagizo na vifaa vya dawa (tishu, n.k.) vya kutibu homa na dalili nyingine.
- Hakikisha kuwa una vifaa vya kutosha vya matibabu (oksijeni, kutoweza kujizuia, dialisisi, huduma ya kidonda) na kuunda mpango mbadala wa kupata zaidi.
- Hakikisha kuwa mpendwa wako ana vyakula visivyoharibika haraka.
- Amua anayeweza kumtunza mpendwa wako endapo utakuwa mgonjwa. Endelea kuwasiliana na wengine kwa simu au barua pepe. Huenda ukahitaji kuomba usaidizi kutoka kwa marafiki, familia, jirani, wahudumu wa afya wa ajamii, n.k.
- Unda orodha ya wawasiliani wa dharura.

Chukua Tahadhari

- Wewe na wapendwa wako nyote mnafaa kuvaa nguo ya kufunika uso. Nguo ya kufunika uso ni kitu chochote ambacho hufunika kabisa mdomo na pua lako, na hutosha salama kwenye pande za uso wako na chini ya kidevu chako. Inafaa kutengenezwa kwa safu mbili au zaidi za kitambaa kilichoshonwa kabisa na iwe na kamba zinazozunguka kichwa chako au kwenda nyuma ya masikio yako. (Tazama maelezo zaidi kuhusu barakoa za nguo mwishoni mwa kitengo hiki.)
- Dumisha usafi wa mazingira yako ya utunzaji. Safisha na uangamize viinivifaa na sehemu zinazoshikwa mara kwa mara (kwa mfano meza, vitasa vya mlango, swichi za taa, vipete, madawati, vyoo, mifereji, karo na simu za mkononi.) Tazama EPA-vipukusi vilivyosajiliwa vinavyoua COVID-19.
- Nawa mikono kwa sabuni na maji mara kwa mara kwa angalau sekunde 20, haswa baada ya kupenga kamasi, kukohoa, au kupiga chafya au kuwa katika eneo la umma.
- Ikiwa sabuni na maji havipo karibu, tumia kieuzi cha mkono kilicho na angalau kileo cha asilima 60.
- Epuka kushika uso, pua na macho yako.
- Kwa kiwango kinachowezekana, epuka kushika sehemu zinazoshikwa sana katika maeneo ya umma – vitufe vya kambarau, vipete vya milango, papi za ngazi, kuwasalimia watu kwa mkono,

n.k. Tumia tishu au sehemu ya mkono wako kufunika mkono au kidole chako ikiwa ni lazima ushike kitu.

- Ikiwa unahitaji chakula zaidi, zingatia njia za chakula kuletwa kwenye nyumba kupitia mitandao ya familia, jamii au biashara.

Fuatilia

- Angalia kwa makini dalili zinazoweza kuwa za COVID-19 zikiwemo, homa, kikohozi na kuhema. Ikiwa unahisi ni kama unaanza kuwa na dalili, wasiliana na daktari wako.
- Ikiwa mpendwa wako anaanza kuwa na ishara za kuonya dharura za COVID-19 pata matibabu mara moja. Kwa watu wazima, ishara za kuonya dharura:
 - Matatizo ya kupumua au kuhema
 - Maumivu au shinikizo la muda mrefu kwenye kifua
 - Kuchanganyikiwa kupya au kukosa uwezo wa kushitua
 - Midomo au uso wa samawati

(Orodha hii si jumuiishi. Tafadhali wasiliana na mtoa huduma wako wa matibabu kwa dalili nyingine zozote ambazo ni mbaya au zinatia wasiwasi.)

Ikiwa mpendwa wako ana maambukizo ya kupumua

- Mpendwa wako akiwa na dalili, fuata mapendekezo ya CDC katika [Kumtunza Mtu Mgonjwa Nyumbani](#) kwa watu wa kaya, wachumba, na watoa huduma katika mazingira yasiyo ya utunzaji wa afya kwa mgonjwa aliye dalili za COVID-19 iliyothibitishwa kwenye maabara au umgonjwa anayefuatiliwa.
- Hakikisha kuwa nafasi ya mahali ambapo unatoa huduma lazima iwe na mtiririko mzuri wa hewa, kama vile kiyoyozu au dirisha kufunguliwa.
- Punguza mgusano na ukae mbali inavyowezekana na mpendwa wako huku bado ukitoa utunzaji.
 - Punguza uhamishaji wa vifaa kati yako na mpendwa wako kwa kumpa chakula kwenye sinia badala ya kumpokeza na kukusanya vitu vya binafsi.
 - Mpe mpendwa wako kipimajoto badala ya kukiweka kwenye kinywa chake.
 - Unapozungumza naye, simama umbali wa futi sita.
- Wakati wa ugonjwa, ikiwezekana, mlaze mpendwa wako kwenye chumba kimoja cha kulala, ikiwezekana, mtengee bafu lake binafsi.
- Unaposafisha chumba chake, hakikisha kuwa umeangamiza viini na kusugua sehemu zote kabla ya kuruhusu wanafamilia wengine kutumia chumba tena.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Vituo vya Udhidi na Uzuiaji wa Ugonjwa) hivi karibuni ilitangaza mwongozo mpya ambao watu waliopewa chanjo kamili waliotagusana na mtu aliye na COVID-19 **hawatajikani** kukaa karantini ikiwa wanatimiza vigezo vyote vifuatavyo:

- Amepewa chanjo kamili (wiki 2 au zaidi baada ya kupokea dozi ya pili katika misururu ya dozi 2, au wiki 2 au zaidi kufuatia kupokea dozi moja ya chanjo ya dozi moja).
- Hawajakuwa na dalili tangu mfiduo wa sasa wa COVID-19.

Watu waliopokea chanjo kamili bado wanafaa kutazama dalili kwa siku 14 baada ya mfiduo wao. Wanafaa pia kuendelea kuvaa barakoa, kukaa mbali na watu, na kutagusana na watu wachache iwezekanavyo.

Tofauti kwa mwongozo huo ni kuwa wagonjwa waliopewa chanjo na wakazi katika mazingira ya kituo cha afya wanafaa kuendelea kukaa karantini kufuatia mfiduo kwa mtu aliye na COVID-19.

Watu wasiotimiza vigezo vyote viwili wanafaa kuendelea kufuata [mwongozo wa sasa wa karantini](#) (inapatikana katika Kiingereza pekee) baada ya mfiduo kwa mtu anayeshukiwa au kuthibitishwa kuwa ana COVID-19.

Ikiwa Umepewa Chanjo Kamili

Watu wanazingatiwa kuwa wamepewa chanjo kamili:

- wiki 2 baada ya dozi yao ya pili katika misururu ya dozi 2, kama chanjo za Pfizer au Moderna, au
- wiki 2 baada ya chanjo ya dozi moja, kama chanjo ya Janssen ya Johnson & Johnson

Kumbuka: ikiwa imekuwa chini ya wiki 2 tangu ulipopokea chanjo yako, au ikiwa bado unahitaji kupata dozi yako ya pili, HAUJALINDWA kamili. Endelea kuchukua [hatua zote za uzuiaji](#) hadi utakapokuwa umepewa chanjo kamili.

Ikiwa umepewa chanjo kamili:

- Unaweza kukusanyika ndani ya nyumba na watu waliopewa chanjo kamili bila kuvaa barakoa.
- Mnaweza kukutana ndani ya nyumba na watu ambao hawajapata chanjo kutoka kaya nyingine (kwa mfano, kutembeleana na jamaa wanaoishi pamoja wote) bila barakoa, isipokuwa kama yeyote kati ya watu hawa au yeyote wanayeishi naye ana [hatari ya juu ya maradhi hatari kutoka kwa COVID-19](#).
- Ikiwa umekuwa karibu na mtu aliye na COVID-19, huhitaji kukaa mbali na wengine au kupimwa isipokuwa ukiwa na dalili.
 - Hata hivyo, ikiwa unaishi katika mazingira ya kikundi cha watu (kama kituo cha marekebisho au kifungo au boma lenye kikundi cha watu) na uko karibu na mtu aliye na COVID-19, bado unafaa kukaa mbali na wengine kwa siku 14 na kupimwa, hata kama huna dalili.

Bila kujali hali yako ya chanjo, bado unafaa kuchukua hatua za [kujilinda na kuwalinda wengine](#) ukiwa katika mazingira ya umma. Hii inajumuisha kuvaa barakoa, kukaa angalau futi 6 (mita 2) mbali na wengine, na kuepuka umati na maeneo yasiyo na mzunguko mzuri wa hewa. Kuongezea, bado unafaa kuepuka mikusanyiko wastani au mikubwa na kuendelea kufuatilia [dalili za COVID-19](#), hasa ikiwa umekuwa karibu na mtu mgonjwa.

Chanzo: [Centers for Disease Control and Prevention](#).

Maelezo Zaidi kuhusu Barakoa

Vifaa vingi vya kujifunika, kama vile barakoa au vipumuzi vinaweza kuhitajika katika eneo la kazi. Ngao ya uso yenye mikunjo inaweza kutumika na watu walio na hali za ukuaji, tabia, au matibabu zinazowazuia kuvaa barakoa. Ngao za uso zinaweza kutumika pia na watoto walio katika mazingira ya utunzaji wa watoto, kambi ya mchana, na K-12.

Mwongozo kutoka kwa Centers for Disease Control and Prevention (CDC) [unapendekeza mikakati](#) ya kuboresha kuvaa barakoa vizuri ili kupunguza zaidi msambao wa COVID-19. Mikakati hii inajumuisha kuvaa barakoa ya nguo na sio barakoa ya upasuaji, kushona kamba za barakoa ya utaratibu wa upasuaji za kushika sikio, kutumia kifaa cha kushikilia barakoa, au kutumia kitambaa cha nailoni na si barakoa. Kuongezea, Department of Health (DOH, Idara ya Afya) haipendekezi matumizi ya barakoa zanye valvu au nafasi za kupumua, au bandana yenye safu moja. Ni muhimu kuvaa barakoa katika mazingira yote ya umma na utekelezaji wa ziada wa mikakati ya afya ya umma inayofaa kama vile chanjo, kukaa mbali na wengine, usafi wa mkono, na kujitenga na karantini.

Taarifa na Rasilimali Zaidi za COVID-19

Pata habari kila mara kuhusu [hali ya sasa ya COVID-19 katika Washington](#), [matangazo ya Gavana Inslee](#), [dalili](#) (inapatikana katika Kiingereza pekee), [inavyosambaa](#) (inapatikana katika Kiingereza pekee), na [jinsi na wakati ambao watu wanafaa kupimwa](#) (inapatikana katika Kiingereza pekee). Tazama [Maswali Yanayoulizwa Mara Kwa Mara](#) (inapatikana katika Kiingereza pekee) ili kupata maelezo zaidi.

Asili/kabila au uraia kivyake haiwaweki katika hatari ya juu ya COVID-19. Hata hivyo, data zinaonyesha kuwa jumuiya za watu weusi wanaathiriwa kwa njia isiyo na mfululizo na COVID-19. Hii ni kwa sababu ya athari za ubaguzi wa rangi, na hasa, ubaguzi wa rangi kimuundo, ambao huacha baadhi ya vikundi na nafasi kiasi za kujilinda na jumuiya zao. [Unyanyapaa hautasaidia kupigana na ugonjwa](#) (inapatikana katika Kiingereza pekee). Shiriki taarifa sahihi pekee ili kuzuia uvumi na taarifa ya uongo dhidi ya kusambaa.

- [Idara ya Afya ya Mkurupuko wa Virusi Vipya vya Korona vya 2019 \(COVID-19\) katika Jimbo la WA](#) (inapatikana katika Kiingereza pekee)
- [WA State Coronavirus Response \(COVID-19\)](#)
- [Tafuta Idara au Wilaya yako ya Ndani ya Afya](#) (inapatikana katika Kiingereza pekee)
- [CDC Virusi vya Korona \(COVID-19\)](#)
- [Kupunguza Unyanyapaa Rasilimali](#) (inapatikana katika Kiingereza pekee)

Una maswali kuhusu COVID-19? Piga simu kwenye nambari yetu: **1-800-525-0127**, Jumatatu – Ijumaa, saa 12 asubuhi hadi saa 4 usiku., Una maswali zaidi? Piga simu kwa nambari yetu ya Taarifa ya COVID-19: 1-800-525-0127

Jumatatu - Saa 12 asubuhi hadi saa 4 usiku, Jumanne hadi Jumapili na siku kuu katika jimbo, saa 12 asubuhi hadi saa 12 jioni. Kwa huduma za ukalimani, bofya # wakipokea simu na useme lugha yako. Kwa maswali kuhusu afya yako mwenyewe, kipimo cha COVID-19, au matokeo ya kipimo, tafadhali wasiliana na mhudumu wa afya.

Ili kuomba waraka huu katika muundo mwingine, piga simu 1-800-525-0127. Wateja ambao ni viziwi au wasio na uwezo wa kuzungumza, tafadhali piga simu 711 ([Washington Relay](#)) (inapatikana katika Kiingereza pekee) au tuma barua pepe kwa civil.rights@doh.wa.gov.