

Jinsi ya kujitenga Nyumbani ukiwa na Dalili za COVID-19

Mtoa huduma wako wa huduma ya afya ameamua kuwa unaweza kupona vizuri ukiwa peke yako. Tafadhali fuata hatua zilizo hapa chini ili kupata nafuu haraka na uepuke kuwaambukiza wengine.

Kaa nyumbani isipokuwa kama unahitaji matibabu

Unapaswa kudhibiti shughuli za nje ya nyumbani kwako, isipokuwa kama unahitaji huduma ya matibabu. Usiende kazini, shuleni au kwa maeneo ya umma. Epuka kutumia usafirishaji wa umma, kushiriki safari au tekisi.

Jitenganishe na watu wengine na wanyama vipenzi walio nyumbani kwako

Watu: Kwa kadri uwezavyo, unapaswa kukaa katika chumba maalum na mbali na watu wengine nyumbani kwako. Pia, unapaswa kutumia bafu tofauti, ikiwa inapatikana.

Wanyama: Unapaswa kudhibiti mawasiliano ya wanyama vipenzi na wanyama wengine ukiwa na ugonjwa wa COVID-19, kama vile unavyokuwa karibu na watu wengine. Ingawa hakujakuwa na ripoti za wanyama vipenzi au wanyama wengine kuwa na ugonjwa wa COVID-19, bado inashauriwa kuwa watu wanaouguwa ugonjwa wa COVID-19 wawasiliane na wanyama hadi habari zaidi ifahamike juu ya virusi. Inawezekana, kuwa na mtu mwingine wa familia yako atunzaji wa wanyama wako wakati wewe ni mgonjwa. Ikiwa unaugua COVID-19, epuka kukaribiana na wanyama wako vipenzi, pamoja na kuwashika, kulala nao, kuwakumbatia, na kushiriki chakula. Ikiwa lazima umshughulikie mnyama wako au lazima uwe karibu na wanyama wakati uko mgonjwa, nawa mikono yako kabla na baada ya kuingiliana na wanyama wako na uvae kibarakoa. Angalia [COVID-19 na Wanyama](#) kwa maelezo zaidi.

Piga simu mapema kabla ya kwenda kwa daktari wako

Ikiwa una miadi ya matibabu, mpigie simu mtoa huduma yako ya afya na uwaambie kwamba unao au unaweza kuwa na COVID-19. Hii itasaidia ofisi ya mtoa huduma wako wa afya kuchukua hatua kuwazuia watu wengine ofisini au kwenye chumba cha kungojea kuambukizwa.

Kibarakoa cha uso

Unapaswa kuvaa kibarakoa cha uso wakati uko karibu na watu wengine (k.m., unaposhiriki chumba au gari) au wanyama vipenzi na kabla ya kuingia ofisi ya mtoa huduma ya afya. Ikiwa huwezi kuvaa kibarakoa (kwa mfano, kwa sababu hukusababisha kupumua kwa shida), basi watu ambao wanaishi nawe hawapaswi kukaa katika chumba kimoja na wewe, au wanapaswa kuvaa kibarakoa ikiwa wataingia kwenye chumba chako.

Jifunike unapokohoa au kupiga chafya

Funika mdomo na pua kwa tishu wakati unapokohoa au kupiga chafya. Tupa tishu kwenye taka, kisha uoshe mikono yako mara moja kwa sabuni na maji kwa sekunde 20 au tumia kitakasa mikono kilicho na alkoholi ya 60% hadi 95%, paka kwenye sehemu zote za mikono yako na uyasuguanishe hadi yanyauke. Sabuni na maji zinapaswa kutumiwa vyema ikiwa mikono inaonekana kuwa chafu.

Osha mikono yako mara kwa mara

Osha mikono yako mara kwa mara kwa sabuni na maji kwa sekunde 20 au tumia kitakasa mikono kilicho na alkoholi ya 60% hadi 95%, paka sehemu zote za mikono yako na uyasuguanishe hadi yanyauke. Sabuni na maji zinapaswa kutumiwa vyema ikiwa mikono inaonekana kuwa chafu. Epuka kugusa macho, pua na mdomo wako kwa mikono ambayo haijaoshwa.

Epuka kushiriki vitu vya kibinafsi vya nyumbani

Usishiriki sahani, glasi za kunywa, vikombe, vyombo vya kula, taulo, kitanda na watu wengine au wanyama vipenzi nyumbani. Baada ya kutumia vitu hivi, vinapaswa kuoshwa vizuri na sabuni na maji.

Safisha nyuso zote "zinzoguswa sana" kila siku

Sehemu zinazoguswa sana, ni kama vile kaunta, kompyuta za meza, vishikio vya mlango, vifaa vya bafuni, vyoo, simu, kibodi, vidonge, na meza za kitanda. Pia, safisha nyuso zozote ambazo zinaweza kuwa na damu, kinyesi au maji ya mwili juu yao. Tumia dawa ya kupulizia au kupangusia ya nyumbani, kulingana na maagizo ya lebo. Lebo zina maagizo ya matumizi salama na yenye ufanisi ya bidhaa ya kusafisha pamoja na tahadhari unazopaswa kuchukua wakati unatumia bidhaa, kama vile kuvaa glavu na kuhakikisha kuwa na upishaji mzuri wa hewa wakati wa matumizi ya bidhaa.

Fuatilia dalili zako

Tafuta matibabu haraka ikiwa ugonjwa wako unazidi kuzorota(kwa mfano, ugumu wa kupumua). Kabla ya kutafuta matibabu, mpigie mtoa huduma wako ya matibabu na uwaambie kwamba unao, au unakaguliwa kama una COVID-19. Vaa kibarakoa cha usoni kabla ya kuingia kwenye kituo. Hatua hizi zitasaidia ofisi ya mtoa huduma yako ya afya kuchukua hatua kuwazuia watu wengine ofisini au chumba cha kungojea kuambukizwa. Muulize mtoa huduma wa afya apigie simu idara ya afya ya mitaa au ya serikali kuu.

Watu ambao wamewekwa chini ya ufuatiliaji madhubuti au kuwezesha kujichunguza wanapaswa kufuata maagizo yanayotolewa na idara ya afya ya eneo lao au wataalamu wa afya wa kazi, yeyote inayofaa.

Ikiwa una dharura ya matibabu na unahitaji kupigia simu 911, waarifu wafanyakazi wa kusafirisha kuwa unao au unafanyiwa kipimo cha COVID-19. Ikiwezekana, vaa kibarakoa kabla ya huduma za matibabu ya dharura kufika.

Kusitisha kutengwa nyumbani

Wagonjwa waliothibitika kuwa na COVID-19 wanapaswa kubaki chini ya tahadhari za kutengwa nyumbani mpaka hatari ya maambukizi ya ngazi ya pili kwa wengine inadhaniwa kuwa chini. Uamuzi wa kusitisha matumizi ya tahadhari ya kutengwa nyumbani unapaswa kufanywa kwa kila mgonjwa, kwa kushauriana na watoa huduma ya afya na idara za serikali kuu na za serikali za mitaa.

Chanzo: Vituo vya Udhhibiti wa Magonjwa (CDC.gov)

Pigia simu kliniki yako au utumie Kituo cha Simu cha Avera ukiwa na maswali

Pigia simu kliniki yako au Kituo cha Simu cha Avera kupitia 877-282-8372. Nambari hii inajibiwa saa 24/7 na muuguzi aliyesajiliwa anayeweza kuwafikia madaktari wote kwenye simu. Tafadhali chagua swali la COVID-19. Timu yetu iliypewa mafunzo inafurahia kukusaidia kujibu maswali yako.



© Hakimiliki 2020 Maudhui ya Avera yanalindwa na sheria za hakimiliki za Marekani. Haki zote zimehifadhiwa. Habari hii inayohusiana na afya haikusudiwi kuwa mbadala wa ushauri wa kitaalam wa kitiba au huduma ambayo wagonjwa wanapokea kutoka kwa watoa huduma wao wa afya.

Dhamira ya Avera ni kuboresha maisha na afya ya watu na jamii kwa kutoa huduma bora inayoongozwa na maadili ya Kikristo. Ikiwa unafikiria unaweza kuwa na matatizo kulipa sehemu ya bili yako, wasiliana na ofisi ya biashara ya eneo ulipo au wafanyakazi wa malipo. Tunaweza kujadili chaguzi za malipo ambazo zinaweza kupatikana kwako.