

Mwongozo kwa Familia Kubwa au Zilizopanuliwa Zinazoishi katika Nyumba Moja

Kila mtu yuko katika hatari ya kupata ugonjwa wa coronavirus 2019 (COVID-19) ikiwa atajiweka katika hatari ya kupata virusi hivyo. Watu wazee na watu ambao wana hali zingine za kimatibabu zinazowasumbua huenda wakawa katika hatari ya kuzidiwa vibaya na ugonjwa wa COVID-19. Pata habari zaidi kuhusu nani yuko katika hatari ya kuzidiwa vibaya na ugonjwa wa COVID-19 katika http://bit.ly/covid19_increasedrisk.

Ikiwa wewe au mtu katika kaya yako yuko katika hatari ya kuzidiwa vibaya na ugonjwa wa COVID-19, basi wanafamilia wote wanapaswa kujiendesha kana kwamba wako katika hatari zaidi. Hilo laweza kuwa jambo ngumu iwapo nafasi ni ndogo kwa familia kubwa zinazoishi pamoja. Hali ukizuia mtagusano na watu wengine na kumtenga mtu aliye mgonjwa kunaweza kuhisi upweke, vitendo hivi ni muhimu kupunguza kuenea kwa COVID-19 na kujikinga mwenyewe na kaya yako.

Nyaraka hii inaeleza jinsi ya:

- [Kulinda familia wakati unapoondoka nyumbani](#)
- [Kulinda wanafamilia walio katika hatari kubwa ya ugonjwa wa kuzidiwa na maradhi mabaya](#)
- [Kudumisha watoto wakiwa wenye afya njema](#)
- [Kumtenga mwanafamilia mgonjwa](#)
- [Kumuuguza mwanafamilia aliye mgonjwa](#)
- [Kupeana chakula wakati mtu fulani ni mgonjwa](#)
- [Kujiwekea karantini unapojiweka katika hatari ya kupata virusi kutoka kwa mtu aliye mgonjwa](#)



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

cdc.gov/coronavirus

Jinsi ya kulinda wanafamilia na wengine wakati unaondoka nyumbani

Ikiwa wewe au mtu katika kaya yako yuko katika hatari ya kuzidiwa vibaya na ugonjwa wa COVID-19, basi wanafamilia wote wanapaswa kujiendesha kana kwamba wako katika hatari zaidi. Chagua mtu mmoja au wawili wa familia ambao hawako katika hatari ya kuzidiwa vibaya na ugonjwa wa COVID-19 kutekeleza majukumu yanayohitajika. Fikiria kufuata hatua za ziada za kuzuia, kama vile kuvaa barakoa, kudumisha ukaaji mbali wa kijamii, kunawa mikono mara kwa mara, na kuongeza uingizaji hewa, unapokuwa nyumbani karibu na wanafamilia ambao wako katika hatari ya kuzidiwa vibaya na ugonjwa wa COVID-19. **Hapa kuna vidokezo kadhaa kwa wanafamilia hawa wakati wanapoondoka nyumbani kwenda shughuli:**

- 1. Weka vitu hivi wakati unaondoka nyumbani:** barakoa, tishu, na kieuzi cha mikono iliyo na angalau asilimia 60 ya alkoholi.
- 2. Funika mdomo wako na pua kwa barakoa ukiwa karibu na watu ambao hawaishi nyumbani mwako.** Barakoa inapaswa kuoshwa ikiwa chafu au enye unyevunyevu, au angalau kila siku. Ni muhimu kuondoa barakoa kila wakati kwa usahihi na kunawa mikono yako baada ya kushughulikia au kugusa barakoa iliyotumika. Jifunze zaidi kuhusu utumiaji wa barakoa katika https://bit.ly/covid19_masks.
- 3. Kudumisha umbali wa kikaya.** Kaa angalau mita 2 au futi 6 (takribani urefu wa mikono 2) mbali na watu wengine.
- 4. Osha mikono yako mara kwa mara kwa maji na sabuni kwa angalau sekunde 20.** Ikiwa sabuni na maji havipatikani, **unaweza kutumia kieuzi cha mikono chenye alkoholi ya angalau asilimia 60.** Daima kumbuka kunawa mikono mara tu baada ya kurudi nyumbani kwako. Jifunze zaidi kuhusu kunawa mikono katika https://bit.ly/covid19_washhands.
- 5. Epuka kugusa sakafu zinazoguswagusa mara kwa mara katika maeneo ya umma, kama vile vitufe vya lifti na vishikio vya ngazi.** Epuka kugusa uso wako (macho, pua, mdomo) au barakoa mpaka unawe mikono au utumie kieuzi.
- 6. Ikiwa unatumia usafiri wa umma, fuata vidokezo hivi:**
 - » Vaa barakoa.
 - » Dumisha umbali wa angalau mita 2 au futi 6 (takribani urefu wa mikono 2) kutoka kwa wasafiri wengine kadri inavyowezekana.
 - » Epuka kugusa maeneo yanayoguswa sana sana, kama vile vishikio vya ngazi, iwezekanavyo.
 - » Osha mikono yako kwa maji na sabuni au tumia kieuzi cha mikono chenye alkoholi ya angalau asilimia 60 haraka iwezekanavyo baada ya kuondoka kwenye usafiri wa umma.
- 7. Usisafiri katika gari ndogo pamoja na jamaa wa kaya zingine. Ikiwa unahitaji kupanda gari pamoja na watu wengine, fuata vidokezo hivi:**
 - » Vaa barakoa.
 - » Fungua madirisha au tumia uingizaji hewa wa gari kuleta hewa safi.
 - » Epuka kugusa maeneo iwezekanavyo.
 - » Punguza idadi ya abiria kwenye gari na waketi mbali mbali iwezekanavyo.
 - » Osha mikono yako kwa sabuni na maji au tumia kieuzi cha mikono iliyo na alkoholi ya angalau asilimia 60 baada ya kutoka kwenye gari.



Unaweza kupata habari zaidi kuhusu kupunguza hatari wakati wa kufanya shughuli za kawaida katika http://bit.ly/covid19_errands.

Jinsi ya kuwalinda wanafamilia walio katika hatari ya kuzidiwa vibaya na ugonjwa wa COVID-19

Ikiwa mtu katika kaya yako ni mtu mzima mzee au ana hali fulani ya kiafya, basi washiriki wote wa familia wanapaswa kujiendesha kana kwamba wako katika hatari zaidi ya kuzidiwa vibaya na ugonjwa wa COVID-19. Pata habari zaidi kuhusu nani yuko katika hatari ya kuzidiwa vibaya na ugonjwa wa COVID-19 katika http://bit.ly/covid19_increasedrisk. **Fuata vidokezo hivi ili kulinda wanafamilia:**



- 1. Kaa nyumbani kadri zaidi iwezekanavyo.**
- 2. Dumisha umbali wa kikaya.** Kaa angalau mita 2 au futi 6 (kama urefu wa mikono 2) mbali na wengine.
- 3. Osha mikono yako mara kwa mara kwa sabuni na maji kwa angalau sekunde 20,** haswa baada ya kutoka mahali pa umma au baada ya kutoa makamasi, kukohoa, au kupiga chafya. Ikiwa sabuni na maji havipatikani, unaweza kutumia kieuzi cha mikono chenye alkoholi ya angalau asilimia 60.
- 4. Usiguse macho yako, pua, mdomo au barakoa kwa mikono isiyo safi.** Safisha mikono yako mara tu baada ya kugusa uso wako (macho, pua, mdomo) au barakoa kwa sabuni na maji au kieuzi cha mikono.
- 5. Unapokohoa au kupiga chafya, funika mdomo wako na mapua kwa tishu au tumia sehemu ya ndani ya kiwiko chako. Tupa tishu iliyotumika katika pipa la taka mara moja na unawe mikono.**
- 6. Safisha sehemu zinazoguswa mara kwa mara na vitu vyovyote vilivyoshirikiwa katikati mwa matumizi** kama meza, vitasa vya mlango, swichi za mwanga, kaunta, vipini, madawati, vyoo, bomba, na masinki kwa sabuni na maji Kisha, tumia sabuni ya kusafisha nyumba (kuua viini) kwenye sakafu. Vaa glavu, ikiwezekana, unaposafisha na kuua viini kwa dawa inayopatikana kibiashara au ya nyumbani au kipukusi. Fuata maelekezo ya lebo ya sabuni au kipukusi. Mengi kuhusu kusafisha na kupukusa yanaweza kupatikana hapa: http://bit.ly/covid19_clean.
- 7. Hakikisha nyumba iko na mzunguko wa hewa wa kutosha.** Fungua dirisha na uwashe feni ili ilete na kuzungusha hewa safi ikiwa ni salama na inafaa kufanya hivyo.
- 8. Epuka kukumbatiana, kubusu, au kushiriki chakula au vinywaji na watu walio katika hatari ya kuzidiwa vibaya na ugonjwa katika kaya yako.**
- 9. Usiwe na wageni isipokuwa iwe inabidi wawe nyumbani kwako (k.m muuguzi wa afya nyumbani).** Ikiwa una wageni, kabla ya kuingia nyumbani kwako, jikague mwenyewe na wengine katika kaya yako kwa dalili za COVID-19 na waulize wageni wako wafanye vivyo hivyo. Wajulishe wageni wako ikiwa wewe au mtu yeyote nyumbani kwako amejikwa katika hatari ya kutapa COVID-19 au ni mgonjwa COVID-19. Usiruhusu wageni wowote wagonjwa au waliojikwa katika hatari ya kupata ugonjwa waingie nyumbani kwako. Kumbuka kukaa angalau mita 2 au futi 6 (kama urefu wa mikono 2) mbali, vaa barakoa, na waulize wageni wavae barakoa kabla ya kuingia nyumbani kwako. Jifunze mengi zaidi katika http://bit.ly/covid19_visitors.
- 10. Epuka kuwaruhusu wanafamilia walio katika hatari kubwa kuwahudumia wengine katika nyumba zao.** Ikiwa watu walio katika hatari kubwa lazima wawe walezi, wale wanaotunzwa wanapaswa kukaa nyumbani iwezekanavyo ili kuwalinda wanafamilia wao ambao wako katika hatari ya kuzidiwa vibaya na ugonjwa wa COVID-19.



Unaweza kupata habari zaidi katika http://bit.ly/covid19_highrisk.

Jinsi ya kudumisha watoto wakiwa wenye afya

Watoto na watu wengine wanaweza kueneza virusi hivi hata kama hawaonyeshi dalili. Hali watoto wengi hawaonekani kuwa katika hatari ya kuzidiwa vibaya na ugonjwa wa COVID-19, baadhi ya watoto wana magonjwa makali, haswa watoto wachanga na watoto walio na hali ya kimatibabu. **Ili kusaidia kuwalinda watoto na kuwaweka wenye afya wakati wa janga la COVID-19, fuata vidokezo hivi:**

11. Wafundishe watoto jinsi ya kujilinda wenyewe na wengine. Watoto na watu wengine wanaweza kueneza virusi hivi hata kama hawaonyeshi dalili. Fundisha na kutia mkazo kwa watoto kuhusu vitendo vya kila siku vya kuzuia ugonjwa huu, kama kufunika kikohozi na kupiga chafya kwa tishu, kutupa tishu zilizotumiwa kwenye pipa la taka lililozungushiwa mfuko ndani, na kusafisha mikono mara moja baadaye.



12. Watoto wenye umri wa miaka 2 na zaidi wanapaswa kufunika mdomo na pua kwa barakoa wanapokuwa karibu na watu ambao hawaishi katika nyumba yako.



13. Wafundishe watoto kunawa mikono mara kwa mara na kwa angalau sekunde 20 kila wakati. Elezea ya kwamba kuosha mikono kunaweza kuwadumisha wakiwa wenye afya njema na kukomesha hivyo virusi visisambae kwa wengine. Wakumbushe watoto kunawa mikono baada ya kutoa kamasi puani, kukohoa, au kupiga chafya, baada ya kwenda bafuni, baada ya kuwa nje, na kabla na baada ya kula chakula.



» Ikiwa sabuni na maji havipatikani, unaweza kutumia kieuzi cha mikono chenye alkoholi ya angalau asilimia 60. Watoto wadogo wanapaswa kusimamiwa ili kuhakikisha wanatumia kieuzi kwa njia iliyo salama.

14. Jaribu kutoruhusu watoto kucheza na watoto kutoka kwa nyumba zingine.

Ikiwa watoto kutoka nyumba tofauti hucheza pamoja, watie moyo kucheza nje na wakumbushe kuvaa barakoa na kukaa angalau mita 2 au futi 6 (kama urefu wa mikono 2) mbali na kila mmoja. Watoto wanapaswa kuepuka kushiriki vitu vya kucheza.



» Wakumbushe watoto kunawa mikono kwa sabuni na maji kwa angalau sekunde 20 baada ya kucheza na watoto kutoka nyumba zingine. Ikiwa sabuni na maji havipatikani, unaweza kutumia kieuzi cha mikono chenye alkoholi ya angalau asilimia 60.

15. Wasaidie watoto wawe na uhusiano mwema na marafiki zao kupitia mazungumzo ya video mtandaoni, kupigiana simu, na kuandikiana barua.



16. Saidia mtoto wako kukabiliana na mafadhaiko. Angalia ishara za mafadhaiko au mabadiliko ya tabia. Jibu maswali na ushiriki ukweli kuhusu COVID-19 kwa njia ambayo mtoto wako anaweza kuelewa. Mhakikishie mtoto wako kuwa yuko salama na uwajulishe ni sawa kujisikia kukasirika. Unaweza kupata vidokezo zaidi vya kuongea na watoto kuhusu COVID-19 katika http://bit.ly/covid19_talktochild.



Unaweza kupata taarifa zaidi katika http://bit.ly/covid19_children.

Jinsi ya kumtenga mwanafamilia mgonjwa

Ikiwa mtu wa familia ni mgonjwa COVID-19, inaweza kuwa vigumu kuzuia mtagusano na mtu huyo wakati nafasi ni ndogo. **Kutengwahutumiwa** kutenganisha watu ambao ni wagonjwa COVID-19 kutoka kwa watu ambao hawajaambukizwa. **Wakati wa kumtenga mwanafamilia mgonjwa, fuata vidokezo hivi:**

- 1. Dumisha umbali wa kijamii iwezekanavyo — kaa angalau mita 2 au futi 6 (kama urefu wa mikono 2) mbali — kati ya mtu ambaye ni mgonjwa na wengine, pamoja na wanyama vipenzi.** Tenga watu walio katika hatari ya kuzidiwa vibaya na ugonjwa huu kutoka kwa mtu yeyote ambaye ni mgonjwa.
- 2. Mwambie mwanafamilia mgonjwa avae barakoa anapokuwa karibu na mlezi au wengine nyumbani.** Usivalishe barakoa kwa watoto wa umri wa chini ya miaka 2, yeyote aliye na matatizo ya kupumua, au yeyote ambaye hawezi kuondoa hicho kifuniko bila kusaidiwa. Jifunze zaidi kuhusu barakoa katika https://bit.ly/covid19_masks.
- 3. Wakumbushe wale ambao ni wagonjwa kufunika kikohozi na kupiga chafya na waepuke kugusa macho, pua, mdomo, na barakoa.**
- 4. Wanafamilia wote wanapaswa kunawa mikono mara kwa mara kwa sabuni na maji** au kutumia kieuzi cha mikono chenye angalau asilimia 60 ya alkoholi na kuepuka kugusa macho, pua, na mdomo.
- 5. Pawe na mtu mmoja pekee katika familia anayeshughulikia yule mtu aliye mgonjwa.** Mlezi huyu hapaswi kuwa mtu ambaye yuko katika hatari ya kuzidiwa vibaya na ugonjwa huu.
 - » Punguza utangamano na wale watu wengine katika familia hiyo, haswa wale walio katika hatari ya kuzidiwa vibaya na ugonjwa huu.
 - » Kuwa na mlezi wa huyo mtu ambaye ni mgonjwa na mlezi tofauti wa wale jamaa wengine kwenye familia ambao wanahitaji usaidizi wa usafishaji, kuoga, au majukumu mengine ya kila siku.
 - » Mlezi anapaswa kuvaa barakoa wakati wa kumtunza mgonjwa na ikiwa lazima atashirikiana au kutoa huduma kwa watu wengine wa kaya walio na hali nyingine ya kiafya.
- 6. Epuka kushiriki vitu vya kibinafsi kama simu, vyombo, vikombe, vyombo, taalo, matandiko, au vitu vya kuchezea na mtu mgonjwa.**



7. Safisha na kupukusa mahali popote ndani ya nyumba ambapo mtu mgonjwa amekuwa, pamoja na matandiko na mavazi yao. Jifunze zaidi katika https://bit.ly/covid19_clean_disinfect.

8. Ikiwa unashiriki chumba cha kulala na mtu ambaye ni mgonjwa:

- » Hakikisha chumba hicho kina mzunguko wa hewa vya kutosha. Fungua dirisha na uwashe feni ili kuingiza ndani hewa safi ikiwa ni salama na inawezekana kufanya hivyo.
- » Weka vitanda angalau mita 2 au futi 6 (kama urefu wa mikono 2) mbali. Ikiwa hili haliwezekani, laleni mkielekea pande tofauti.
- » Weka kitu cha kugawanisha karibu na kitanda cha mtu mgonjwa. Kwa mfano, unaweza kutumia pazia ya bafu, skrini ya kugawanisha chumba, bango kubwa la mbao, blanketi nene, au shuka nene nzito.
- » Osha na kukausha vitambaa baada ya mtu mgonjwa kuvitumia. Vaa glavu za kutupwa baada ya matumizi unaposhughulikia nguo chafu.



9. Ikiwa unashiriki bafu na mtu ambaye ni mgonjwa, waombe wasafishe na kuiweka kipukusi baada ya kila matumizi. Ikiwa hili haiwezekani, mlezi anapaswa kuvaa barakoa na glavu za kutupwa baada ya matumizi na kungoja kwa muda mrefu kama ifaavyo baada ya mgonjwa kutumia bafu kabla ya kwenda kusafisha. Mtu mgonjwa anapaswa kuvaa barakoa wakati wa kutumia bafu, ikiwezekana. Hakikisha bafu hiyo ina mzunguko mzuri wa hewa ya kutosha. Fungua dirisha na uwashe feni ili kuingiza ndani hewa safi ikiwa ni salama na inafaa kufanya hivyo.

10. Usiwe na wageni isipokuwa iwe inabidi wawe nyumbani kwako (k.m kutembelewa na muuguzi). Wacha wageni wajue kuna mtu mgonjwa COVID-19 nyumbani kwako. Ikiwa lazima wageni waingie, wanapaswa kuvaa barakoa na kukaa mbali iwezekanavyo kutoka kwa mgonjwa, angalau mita 2 au futi 6 (kama urefu wa mikono 2).



11. Mtu mgonjwa anapaswa kubakia amejitenga hadi atakapokidhi vigezo vya kumaliza kutengwa nyumbani.

Jifunze mengi katika http://bit.ly/covid19_endisolation.

Jinsi ya kumtunza mwanafamilia mgonjwa

Wengi wa watu wanaopatwa na ugonjwa wa COVID-19 watakuwa tu na dalili tulivu na wanapaswa kukaa nyumbani ili wapone. **Ikiwa unamtunza mtu fulani ambaye ni mgonjwa nyumbani, fuata hivi vidokezo :**

1. Hakikisha kwamba mtu huyo aliye na COVID-19 anafanya yafuatayo:

- » Anakunywa vinywaji vilivyo na maji ya kutosha ili awe na maji ya kutosha mwilini.
- » Anapumzika nyumbani.
- » Anatumia madawa ya kujinunulia dukani ili kusaidia dalili (baada ya kuzungumza na daktari wake kwa njia ya simu).
- » Waoshe mikono yao mara kwa mara kwa maji na sabuni kwa angalau sekunde 20. Ikiwa sabuni na maji havipatikani, tumia kieuzi cha mikono chenye alkoholi ya angalau asilimia 60.
- » Kwa watu wengi, dalili hudumu siku chache na huimarika baada ya wiki.

2. Punguza mtagusano na mtu mgonjwa iwezekanavyo. Muulize mtu ambaye ni mgonjwa avae barakoa, ikiwezekana, kabla ya kumtunza. Mlezi anapaswa pia kuvaa barakoa wakati akimhudumia mgonjwa, kwani hii inaweza kumpa kinga fulani.

3. Walezi wanapaswa kujitenga. Walezi wanapaswa kujitenga baada ya kumtunza mtu mgonjwa. Jifunze wakati na jinsi ya kujitenga kwa http://bit.ly/covid19_quarantine.

4. Safisha sakafu, vitasa vya mlango, na sehemu zingine zinazoguswa mara nyingi kwa sabuni na maji. Halafu, tumia sabuni ya kuosha nyumba ili kutakasa (kuua viini) sehemu hizi kila siku. Pata orodha ya visafishaji nyumba na vipukusi ambavyo ni fanisi dhidi ya virusi vinavyosababisha COVID-19 hapa: http://bit.ly/covid19_disinfectants.

- » Fungua dirisha na uwashe feni wakati unatumia bidhaa za kusafisha ili kuleta na kusambaza hewa safi ikiwa ni salama na inafaa kufanya hivyo.
- » Ikiwezekana, tenga pipa la taka lililozungushiwa mfuko ndani kwa ajili ya mtu ambaye ni mgonjwa. Weka glavu za kutupwa baada ya matumizi na vitu vingine vichafu kwenye pipa la taka lililozungushiwa mfuko. Osha mikono yako baada ya kushughulikia takataka.
- » Osha na kukausha vitambaa baada ya mtu mgonjwa kuvitumia. Vaa glavu zinazoweza kutolewa unaposhughulikia nguo chafu.

Mengi kuhusu kusafisha na kuua viini yanaweza kupatikana hapa: http://bit.ly/covid19_clean.



5. Kuwa na nambari ya simu ya daktari wao, na umpigie daktari wao simu ikiwa mtu anayeugua COVID-19 amezidiwa au ikiwa una maswali au wasiwasi kuhusu mtu unayemtunza. Ikiwa haujui Kiingereza vizuri, uliza mkalimani au muulize mtu wa familia akusaidie. Ikiwa mtu aliye na COVID-19 anahitaji kutembelea daktari, piga simu kabla ya kwenda na mtu aliye mgonjwa avae barakoa.



6. Tafuta ishara za hitaji la msaada wa dharura* wa COVID-19. Ikiwa mtu fulani anaonyesha yoyote kati ya dalili hizi, Tafuta huduma za matibabu ya dharura maramoja:

- » Kupumua kwa matatizo
- » Maumivu na msukumo usioisha kwenye kifua
- » Kuchanganyikiwa kupya
- » Kushindwa kuamka au kuwa macho
- » Rangi ya Safura, kijivu, au samawati kwenye ngozi, midomo au chini kucha, kulingana na aina ya ngozi.

* Orodha hii haijumuishi dalili zote ambazo zinaweza kutokea. Tafadhali piga simu kwa daktari wao kuripoti dalili zozote ambazo ni kali au zinazokutia wasiwasi.

7. Piga simu ya 911 kwa ajili ya dharura za kimatibabu. Mwambie opereta wa 911 kwamba mtu huyo anayo, au unafikiri ako na COVID-19. Ikiwa haujui Kiingereza vizuri, itisha mkalimani au muulize mtu wa familia akusaidie.

8. Uliza rafiki au jirani akusaidie kuendea vyakula na dawa zako, ikiwezekana. Au chunguza chaguo za uwasilishaji zinazopatikana katika eneo lako.

Unaweza kupata habari zaidi kuhusu kumtunza mtu aliye mgonjwa katika http://bit.ly/covid19_care4sick.

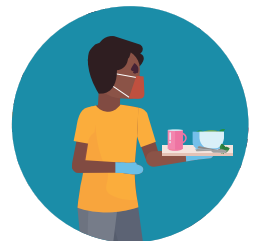
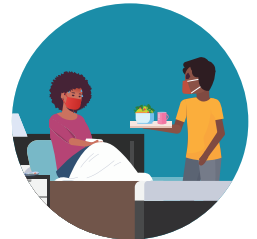


Jinsi ya kumpa chakula wakati mtu anaumwa

Ikiwezekana, tayarisha sahani ya yule mwanafamilia mgonjwa ale katika eneo lao kando. Ikiwa hawawezi kula katika eneo lao tofauti, wanapaswa kukaa mbali iwezekanavyo - angalau mita 2 au futi 6 (kama urefu wa mikono 2) mbali na wanafamilia wengine — wakati wa kula au kula kwa wakati tofauti na wengine katika familia.

Pia, fuata hivi vidokezo:

- 1. Usisaidie kutayarisha au kupakua chakula ikiwa wewe ni mgonjwa.**
- 2. Acha kila mtu katika kaya aoshe mikono kwa angalau sekunde 20 kwa sabuni na maji kabla na baada ya kuandaa chakula au kula.**
- 3. Tumia vyombo safi kupakua chakula.** Kuwa na mtu mmoja anayepakua chakula kwa wanafamilia wote au kila mmoja wa familia ajipakulie mwenyewe kwa kutumia vyombo vya safi ili kuepuka kushikashika vyombo vilevile.
- 4. Usile kutoka kwa sahani ileile au kutumia vyombo vilevile ambavyo jamaa mwingine kwenye familia ametumia.**
- 5. Acha mlezi avae barakoa kuleta chakula kwa mgonjwa na kusafisha sahani na vyombo vya mgonjwa.** Huyu anapaswa kuwa mtu ambaye hayuko katika hatari ya kuzidiwa vibaya na ugonjwa huu.
- 6. Vaa glavu kushughulikia vyombo vya mgonjwa au sahani chafu, glasi za kunywa, na vyombo, ikiwezekana.** Pia, safisha vitu vilivyotumiwa kwa maji moto, sabuni au kwenye mashine ya kuosha vyombo.
 - » Ikiwa mgonjwa ana chakula kilichobaki cha kuweka kwa matumizi ya baadaye, weka chakula chake kwenye kontena tofauti na uweke lebo ya mgonjwa ili wengine wajue wasikule.
- 7. Osha mikono yako kwa angalau sekunde 20 kwa sabuni na maji baada ya kushughulikia sahani na vyombo vilivyotumika na baada ya kuondoa glavu.**



kujiwekea karantini unapojiweka katika hatari ya kupata virusi kutoka kwa mtu aliye mgonjwa

Karantini hutumika kumtenga mtu ambaye ameshajiweka katika hatari ya kupata COVID-19 mbali na wengine ili kusaidia kuzuia kuenea kwa ugonjwa huu. **Ikiwa wewe au mtu katika kaya yako amekuwa na mtagusano na mtu ambaye ana COVID-19, fuata vidokezo hivi:**



1. Kaa nyumbani na ufuatilie afya yako.

- » Kaa nyumbani na [uweke karantini](#) baada ya mtagusano wako wa mwisho na mtu ambaye ana COVID-19.
- » Chunguza kupanda kwa joto (100.4 ° F au zaidi), kikohozi, kupungukiwa na pumzi, upotezaji upya wa ladha au harufu, [au dalili zingine](#) za COVID-19.
- » Ikiwezekana, kaa mbali na wengine pamoja na [wanyama vipenzi](#), haswa watu ambao wako kwa hatari ya kuzidiwa vibaya na ugonjwa wa COVID-19. Hali jambo hili linaweza kuleta upweke, karantini ni muhimu ili kupunguza kuenea kwa COVID-19 na kujikinga na kaya yako. Wasiliana na idara ya afya ya eneo lako au kituo chako cha huduma za afya kwa ajili ya chaguo mbadala za makazi ikiwa unahisi hauwezi karantini salama nyumbani kwako.



2. Funikia ukohoaji na upigaji chafya; osha mikono mara kwa mara; na usiguse macho yako, mapua, na mdomo au barakoa. Osha mikono yako baada ya kugusa macho yako, pua, mdomo au barakoa.



3. Ikiwa mtu katika nyumba yako ni mgonjwa COVID-19 na anaweza kujitenga kwa kukaa katika chumba tofauti cha kulala, wewe na wengine katika nyumba yako ambao walikuwa karibu sana na mtu huyo mgonjwa inabidi mjiweke karantini (jitenge mbali na mtu mgonjwa) na ukae nyumbani kwa kipindi cha muda baada ya mwanafamilia wako aliye na COVID-19 kuanza kujitenga.



4. Wakati wowote mshirika mpya wa familia akiugua na COVID-19 na ulikuwa na mtagusano naye, utahitaji kuanzisha tena karantini yako.

5. Ikiwa unamtunza mwanafamilia ambaye anaugua COVID-19 au hauwezi kujitenga na mtu mgonjwa, unapaswa kujiwekea karantini wakati unamtunza mtu aliye na COVID-19 na kwa muda baada ya mwanafamilia aliye na COVID-19 awe anaweza kumaliza kutengwa.



Jifunze jinsi ya kuwekea karantini: http://bit.ly/covid19_quarantine. Angalia tovuti ya idara ya afya ya eneo lako kwa habari kuhusu chaguo zilizopo katika eneo lako ili kufupisha kipindi chako cha karantini.

Habari zaidi kuhusu wakati mtu aliye na COVID-19 anaweza kumaliza kutengwa na kuwa karibu na wengine inaweza kupatikana katika http://bit.ly/covid19_endisolation.

6. Punguza wageni hadi kwa wale tu ambao wanahitaji kuwa nyumbani (kwa mfano, muuguzi wa afya ya nyumbani). Wajulishe wageni wako kwamba kuna mtu mgonjwa COVID-19 nyumbani kwako ni wale wengine wamejiwekea karantini. Ikiwa wageni lazima waingie, wanapaswa kuvaa barakoa na kukaa mbali mbali iwezekanavyo - **angalau mita 2 au futi 6 (kama urefu wa mikono 2) mbali** - kutoka kwa mtu mgonjwa na mtu yeyote anayetengwa.



7. Uliza rafiki au jirani akusaidie kuendea vyakula na dawa zako, ikiwezekana. Wasiliana na duka lako la vyakula ili uone ikiwa wanaweza kuwasilisha.

Unaweza kupata habari zaidi kuhusu lini na jinsi ya kuweka karantini katika http://bit.ly/covid19_quarantine.

Ukurasa wa 10kati ya 10