

Karatasi ya ukweli ya NSW Health kwa kesi zilizothibitishwa za COVID-19 (watu ambao wana maambukizo ya COVID-19)

- Kesi iliyothibitishwa ni mtu ambaye amegunduliwa kuwa na ugonjwa wa COVID-19
- Ikiwa umepimwa chanya kuwa na COVID-19 unahitaji kujitenga **hadi utakaporuhusiwa kuacha kujitenga na daktari aliyeidhinishwa. Katika hali nyingi utahitajika kujitenga katika kituo cha kutengwa kilichoteuliwa.**
- Unaweza kupata faini kama hujitengi mara moja ama hausafiri kwa kituo cha kutengwa kilichoteuliwa. Kujitenga na wenzako wa nyumbani, marafiki na familia yako itasaidia kuwazuia kupata COVID-19
- Karatasi hii ya ukweli ina habari ya ziada kwa [Mwongozo wa Kujitenga wa NSW Health](#).

Je! Nitaambiwa kuwa nina ugonjwa wa COVID-19?

Ikiwa umepimwa COVID-19 na matokeo ni chanya, utawasiliana na daktari wako au Public Health Unit (Kitengo cha Afya ya Umma) chako. Kitengo cha Afya ya Umma kitahitaji kukuuliza maswali machache ili kukutambua umekwenda wapi na umekuwepo na nani. Hii itasaidia NSW Health kupata chanzo cha maambukizo na kupunguza maambukizi zaidi.

Je! Nahitaji kujitenga na kwa muda gani?

Ikiwa umegunduliwa na ugonjwa wa COVID-19 utapaswa kujitenga katika kituo cha kutengwa kilichoteuliwa au, ukiruhusiwa, kwa mahali pako pa kuishi mpaka utakaporuhusiwa kuondoka kujitenga na daktari aliyeidhinishwa. Kitengo chako cha Afya ya Umma kitatathmini hii wakati wanapokupigia simu na kama ukiruhusiwa kukaa nyumbani utaulizwa kutoa anwani na nambari ya simu ya mawasiliano.

Je! Nijitengaje?

- Hauruhusiwa kuondoka malazi yako isipokuwa kwa huduma ya matibabu ya haraka au katika dharura (pamoja na kuepuka majeraha au kutoroka hatari ya madhara kutokana vurugu ya nyumbani). Kama unaondoka kwa sababu hizi lazima:
 - uvae barakoa (mask) ya uso
 - ukae umbali wa mita 1.5 kutoka watu wengine
 - usafiri moja kwa moja kwenda na kutoka eneo ambalo liko mbali na nyumba yako
- Usiende kazini, shuleni, huduma za watoto au maeneo ya umma na usitumie usafiri wa umma au magari ya kushiriki.
- Usikaribishe wageni.
- Unaweza kwenda kwenye bustani yako kibinafsi, balcony ama ua ikiwa unayo.

Kitengo cha Afya ya Umma kitahitaji kukuuliza maswali kadhaa ili kutambua umekwenda wapi na umekuwepo na nani. Hii itasaidia NSW Health kupata chanzo cha maambukizo na kupunguza maambukizo zaidi

Ili kupata nyaraka hii kwa njia ya elektroniki tafadhali tambaza msimbo wa QR



- Fanya usafi mzuri:
 - Funika kikohozi na chafya
 - Osha mikono yako kila mara na sabuni na maji kwa angalau sekundi 20. Unaweza pia kutumia sanitaiza ya mkono yenye msingi ya alkoholi.
 - Osha mikono yako:
 - kabla ya kuingia eneo ambalo kuna watu wengine huenda mara kwa mara
 - kabla ya kugusa vitu vilivyotumiwa na watu wengine
 - baada ya kutumia chooni
 - baada ya kukohoa au kupiga chafya
 - kabla ya kuvaa, na baada ya kuondoa, glavu na barakoa (mask).
- Safisha nyuso zote unazogusa mara nyingi (kaunta, vibao vya mezani, vinundu vya milango, zana iliyowekwa chumba cha bafu, vyoo, simu, kibodi, vibao, na meza za kitanda) angalau mara moja kwa siku kuvaa glavu za kutupa, kisha tumia dawa ya kuua vimelea ya nyumbani au suluhisho la bleach liliopunguzwa na maji.
- Weka glavu zote zilizotumiwa za kutupa, barakoa za kupasulia, na vitu vingine vilivyochafuka ndani ya pipa la takataka lenye mfuko kabla kuzitupa pamoja na taka nyingine za ukaya. Osha mikono yako mara moja baada ya kushughulikia vitu hivi.
- Umwombe familia na marafiki yako kuchukua chakula na dawa kwa ajili yako ama agiza mtandaoni au kwa simu. Ikiwa unahitaji msaada bado na kupata chakula na vifaa muhimu, piga simu Kitengo chako cha Afya ya Umma kwa 1300 066 055.

Vipi kama ninaishi na watu wengine?

Kitengo chako cha Afya ya umma watazungumzia mipangilio yako ya kukaa na kama unaweza kujitenga kwa ufanisi kutoka watu wengine wa ukaya wako. Pia watatambua yeyote katika ukaya wako ambaye yuko hatarini zaidi ya ugonjwa kama vile mtu ambaye ni mzee au ana kinga iliyozuiwa.

Ikiwa huwezi kujitenga kwa ufanisi, malazi badala kwa wewe au ukaya wako yatapangwa. Ikiwa una mtoto ambaye huwezi kujitenga mbali naye, atapaswa kutenga nawe. Kama unakaa na watu wanaofanya kazi katika mazingira ya hatari kubwa, rejelea kwa [ushauri kwa ukaya wa watu wanaofanya kazi katika mazingira ya hatari kubwa](#).

Ikiwa unaweza kujitenga kwa ufanisi kutoka watu unaoishi nao, wakati wote utahitaji:

- kuendelea kutengana kabisa
- kukaa na kulala katika chumba tofauti
- kutumia chumba tofauti cha bafu,
- kutoshiriki vitu vya ukaya, ikijumuisha vyombo, vikombe, mataulu, mashuka, au vitu vingine – baada ya kutumia vitu hivi, lazima uvioshe vizuri na sabuni na maji au tumia mashine ya kuoshea vyombo/mashine ya kufululia
- kuepuka maeneo ya yalioshirikiwa na kuvaa barakoa ya uso wakati unapita kwenye maeneo haya
- Kamwe kuwepo katika malazi yale yale kama watu wanao hatarini ya ugonjwa mkali, kama vile wazee, watu wenye kinga iliyozuiwa, au wale wanao hali ya moyo, kifua au figo, au ugonjwa wa kisukari.

Kitengo cha Afya ya Umma kitashauri pia kama watu unaoishi nao ni watu wa karibu kuambukizwa na watahitaji kujitenga pia au la. Watu wote wa karibu wanapaswa kurejelea [ushauri kwa watu wa karibu](#).

Watu wa karibu wanapaswa kutenganisha tofauti na kesi.

Vipi ikiwa nikipata dalili ama dalili zangu zinakuwa mbaya wakati wa kujitenga?

Unapaswa kujifuatilia kwa dalili zozote mpya, haswa:

- homa (37.5°C au juu) au historia ya homa (jasho la usiku, baridi)
- pua yenye kamasi ama illiyoziba
- badiliko ya ladha au harufu
- koo kuumwa
- kikohozi
- upungufu wa pumzi (ugumu wa kupumua)

Dalili nyingine za COVID-19 ni pamoja na pua kali illiyoziba (imejaa sana), uchovu, maumivu ya misuli, maumivu ya viungo, kichwa kuumwa, kuhara, kichefuchefu/kutapika, kupoteza hamu ya kula, maumivu ya kifua yasiyofanuliwa na kiunganishi (conjunctivitis).

Ongea na timu ya afya wanaokufuatilia kama unahisi unahitaji kutiba dalili hizo.

Ikiwa dalili zako zinakuwa huwa mbaya (kwa mfano, upungufu wa pumzi unapopumzika au kupumua kwa shida), lazima upige simu Sufuri Mara Tatu 000. Waambie wafanyakazi wa ambulenzi umegunduliwa kuwa na COVID-19.

Je! Ninawezaje kukabiliana na kujitenga?

- Ongea na washiriki wengine wa familia yako juu ya COVID-19 ili kupunguza wasiwasi. Unaweza kupata habari sahihi, ya kisasa kwa [COVID-19 – Maswali Yanayoulizwa Mara kwa Mara](#).
- Punguza wasiwasi ya watoto wadogo kwa kutumia lugha inayofaa kwa umri wao.
- Weka utaratibu wa kawaida wa kila siku nyumbani iwezekanavyo.
- Wasiliana na wanafamilia na marafiki kupitia simu, barua pepe au vyombo vya kijamii.
- Fanya mazoezi kila mara nyumbani. Uchaguzi ungejumuisha DVD za mazoezi, kucheza ngoma, mazoezi ya sakafu, yoga, kutembea kuzunguka kiwanja cha nyuma ama kutumia vifaa vya mazoezi ya nyumbani, kama vile baiskeli ya kusimama ikiwa unayo moja. Mazoezi ni matibabu yaliohibitishwa ya mafadhaiko na unyogovu.
- Ikiwa una kazi inayokuwezesha kufanya kazi nyumbani, zungumza na mwajira wako juu ya chaguo hili.

Fikiria juu ya jinsi ulivyokabiliana na hali ngumu hapo awali na ujithibitisha kuwa utakabiliana na hali hii pia. Kumbuka kuwa kujitenga kutakuwa kwa muda tu.

Je! Nikifahamishwa kama kesi iliyothibitishwa na niko mbali na nyumbani?

Ikiwa umearifiwa kama kesi iliyothibitishwa ulipokuwa mbali na nyumbani na hauwezi kukaa katika makao yako kwa kipindi cha kujitenga, Kitengo chetu cha Afya ya Umma kinaweza kukusaidia kupata malazi mbadala.

Hauruhusiwi kusafiri nyumbani mpaka utakaporuhusiwa na mtaalamu wa matibabu aliyeteuliwa.

Je! Naweza kuondoka kujitenga lini?

- Unaweza kuacha kujitenga punde umepimwa kimatibabu kama isiyo ya kuambukiza na kuidhinishwa na daktari

- Ikiwa haujaripoti kuumwa dalili zozote huenda kuruhusiwa kutoka kwa kutengwa kama:
 - angalau siku 14 zimepita tangu kipimo cha kwanza cha COVID-19 kilikuwa chanya
 - hakuna dalili kutokea wakati wa siku 14 zilizopita
 - Ikiwa ulikuwa na homa na dalili za kupumua unaweza kutolewa kutoka kwa kutengwa ikiwa:
 - angalau siku 14 zimepita tangu mwanzo wa dalili, na
 - kumekuwa na utatuzi wa homa na uboreshaji mkubwa katika dalili za kupumua kwa ugonjwa mkali kwa masaa 72 yaliyopita
 - Ikiwa hukupata utatuzi kabisa wa homa na dalili za kupumua unaweza kuachiliwa kutoka kutengwa kama
 - angalau siku 20 zimepita tangu mwanzo wa dalili, na
 - afya yako haiathiriwi kwa kiasi kikubwa,
- AMA
- Unaweza pia kuachiliwa kutoka kutengwa kama unakidhi vigezo vyote vifuatavyo:
 - angalau siku 14 zimepita tangu mwanzo wa dalili, na;
 - kumekuwa na utatuzi wa homa kwa masaa 72 yaliyopita;
 - kumekuwa uboreshaji mkubwa katika dalili za kupumua za ugonjwa mkali; na
 - umepata mfululizo wa vipimo viwili vya COVID-19 vya hasi vilivyofanywa masaa 24 mbali baada ya siku ya 10 tangu mwanzo wa dalili
 - Watu ambao wameathirika kinga kwa kiasi kikubwa wanaweza kuachiliwa kutoka kutengwa kama
 - angalau siku 14 zimepita tangu kipimo cha kwanza cha COVID-19 kilikuwa chanya
 - umepata mfululizo wa vipimo viwili vya COVID-19 vya hasi vilivyofanywa masaa 24 mbali baada ya siku ya 7 tangu mwanzo wa dalili
 - Vigezo vingine vitatumika kama majibu kutoka kipimo hiki sio hasi ambayo inaweza kuhitajika kipimo kingine, ikiwa pamoja na kipimo cha damu.

Je! Nini inatokea kama sifuati kanuni za kujitenga?

Kutofuata miongozo hii huweka familia, marafiki na jamii hatarini.

Kutofuata kanuni hizi pia ni kosa la jinai na linavuta adhabu kubwa. Kwa watu binafsi, adhabu ya juu ni \$11,000, miezi 6 kufungwa gela, au yote pamoja na faini ziada ya \$5,500 kwa kila siku kosa inaendelea.

Je! Nini inatokea baada ya naacha kujitenga?

Unweza kurudi kwa shughuli za kila siku ikiwa ni pamoja na kutumia usafiri wa umma, kwenda kazini na kuwaona marafiki na familia.

Unapaswa kuendelea kufanya usafi mzuri na kukaa mbali na wengine ili kupunguza kueneza magonjwa yote ya kuambukiza:

- Kaa umbali wa mita 1.5 kutoka watu ambao hukai nao.
- Osha mikono yako mara kwa mara kwa sekundi 20 na sabuni na maji ama kutumia sanitaiza ya mkono yenye msingi ya alkoholi.
- Epuka kugusa uso wako, haswa macho na mdomo wako.
- Funika mdomo pua yako na tishu au kiwiko chako kilichokunjwa wakati unapokohoa au kupiga chafya.

Ikiwa unapata dalili za COVID-19 wakati wowote baada ya kipindi chako cha kutengwa, enda kupimwa mara moja.

Je! Bado una maswali au unahitaji msaada wakati umo kujitenga?

Ikiwa unaathirika na COVID-19 na kupata ugumu wa kifedha, tafadhali tembelea [tovuti ya Serikali ya NSW](#) kwa habari juu ya aina gani msaada wa kifedha unapatikana.

- [Lifeline Australia](#): 13 11 14
Huduma ya 24/7 ya msaada wa mgogoro ambayo hutoa msaada wa muda mfupi wakati wowote kwa watu wanayo shida ya kukabiliana au kukaa salama.
- Programu ya ustawi wa kibinafsi ya masaa 24 ya Sonder, pakua programu kwa bure kwa <https://activate.sonder.io/nswhealth>
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#): 1800 512 348
- [Kids Helpline](#): 1800 551800
Huduma bure ya ushauri nasaha 24/7 ya simu na mtandaoni ya kibinafsi na ya siri kwa vijana wenye umri wa miaka 5 hadi 25.
- NSW Mental Health Line: 1800 011 511
Huduma ya shida ya afya ya akili katika NSW.
- Simu ya National Coronavirus Health Information: 1800 020 080
- Tembelea [NSW Health - COVID-19 \(Virusi vya Korona\)](#)