

Kupimwa chanya una COVID-19 na kusimamia COVID-19 kwa usalama nyumbani

Ikiwa unapimwa chanya na kipimo cha haraka cha antijeni, unapaswa:

1. Kuandikisha matokeo yako ya chanya una korona kwenye [Service NSW website \(tovuti ya Huduma ya NSW\)](#) ili unaweza kuunganishwa na msaada muhimu wa huduma ya afya na ushauri kulingana na hatari yako ya COVID-19. Ikiwa wewe au mtu wa familia yako hamwezi kuandikisha mtandaoni, tafadhali piga simu kwa Service NSW kwa 13 77 88.

Ikiwa unapimwa chanya na PCR au kipimo cha antijeni cha haraka, unapaswa:

1. Kujitenga mara moja kwa siku 7. Familia yako nyumbani lazima pia ijitenge kwa siku 7. Ikiwa una koo ya kuuma, pua yenye makamasi mengi, kikohozi au upungufu wa pumzi baada ya siku 7, tafadhali endelea kujitenga hadi masaa 24 baada ya dalili zako zimeondoka.
2. Waambie watu ambao umetumia wakati nao kutoka siku 2 kabla hujapata dalili au siku 2 kabla ulipimwa chanya una korona (yoyote yaliyotokea kwanza) kwamba unaumwa COVID-19. Hii ni pamoja na watu unawasiliana nao, mahali pa kazi na/au shuleni.
3. Fuatilia dalili zako. Ikiwa una wasiwasi unapaswa kupiga simu kwa GP wako, NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (Simu ya Huduma Nyumbani ya COVID-19 ya Afya ya NSW) kwa 1800 960 933 au National Coronavirus Helpline (Simu ya Msaada ya Virusi vya Korona ya Kitaifa) kwa 1800 020 080. Ikiwa dalili zinakuwa mbayá piga simu kwa 000.

Je, COVID-19 yangu itadhibitiwa jinsi gani?

Wakati unapoandikisha matokeo yako chanya ya RAT kwa mtandaoni au simu, utaulizwa kujibu maswali yanayotusaidia kuamua kama upo hatarini ya kupata ugonjwa mkali. Ikiwa umepata matokeo chanya ya PCR, utatumwa kiungo kwa maswali yanayofanana kwa ujumbe wa maandishi. Tafadhali jibu maswali haya haraka uwezavyo.

Utatumwa pia ushauri kuhusu kujitenga na kujitunza ugonjwa wako nyumbani. Ikiwa upo katika hatari ya kupata ugonjwa mbaya, NSW Health itakuuliza maswali kadhaa zaidi. Hii ni kuangalia kama unastahili kupata matibabu ya kuzuia virusi au matibabu mengine ya mapema ya COVID-19. Utahitaji kutoa jina la daktari wako au la kituo cha GP ili timu za kliniki ya NSW Health zinaweza kuwasiliana nao kuhusu utunzaji wako.

Ikiwa una umri chini ya miaka 65, umepata dozi mbili za chanjo ya COVID-19, huna hali sugu yoyote ya afya na si mjamzito, unaweza kujitunza kwa usalama nyumbani. Watu wengi wanao COVID-19 watakuwa na ugonjwa mdogo na watapata nafuu katika siku chache, na watu wengine hawapati dalili zozote kabisa. Unaweza kufikia NSW Health kwa huduma au ushauri wakati wowote wakati wa ugonjwa wako.

Dalili nyingi zinaweza kudhibitiwa na:

- kupumzika kitandani
- dawa ya paracetamol na ibuprofen kila mara ili kupunguza maumivu na homa
- dawa za koo kwa maumivu ya koo
- kuweka maji na kunywa maji kidogo kila mara.

Endelea kutumia dawa zozote ulizoagizwa kama kawaida. Ikiwa huna hakika kuhusu kuendelea kutumia dawa au tiba yako ya sasa, au una wasiwasi yoyote juu ya afya, piga simu kwa daktari wako.

Tafadhali wasiliana na GP wako au piga simu kwa **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line kwa 1800 960 933** ikiwa unachukuliwa kuwa katika hatari kubwa ya ugonjwa mbaya. Watu wanaochukuliwa kuwa katika hatari kubwa ya ugonjwa mbaya ni pamoja na:

- Wanawake wajawazito (ona [What if I am pregnant and have COVID-19? \(Vipi kama nina mimba na nina COVID-19?\)](#))
- Watu wa Asili na wa Visiwa vya Torres Strait Islander (hasa wale walio na hali za afya zenye msingi)
- Watu wa Visiwa vya Pasifika
- Wale wasiochanjwa (umri wa miaka 16 na zaidi)
- Waliokuwa na kinga dhaifu

Umri mkubwa ni sababu ya hatari ya ugonjwa mbaya, hasa ikiwa ni pamoja na hali muhimu ya afya. Kunapatikana matibabu yenye ufanisi kwa watu ambao wako hatari ya ugonjwa mkali kutokana na COVID-19.

Fuatilia dalili zako

Ujiulize maswali haya mara tatu kila siku (asubuhi, mchana na usiku):

Swali	Kama jibu ni hapana	Kama jibu ni ndiyo
Je, ninatatizika kula na kunywa?	Endelea kula na kunywa kama kawaida.	Kunywa maji, Hydralyte au Gastrolyte kidogo mara kwa mara. Ikiwa hupati nafuu, piga simu kwa 1800 960 933 au GP wako.
Je, ninatoa mkojo kidogo sana kuliko kawaida?	Endelea kuwa na maji mwilini.	Kunywa maji zaidi, Hydralyte au Gastrolyte. Ikiwa hupati nafuu, piga simu kwa 1800 960 933 au GP wako.
Je, ninahisi kizunguzungu kidogo ninapotembea katika chumba?	Endelea kufuata ushauri wa NSW Health kudhibiti COVID-19 ukiwa nyumbani.	Kunywa maji zaidi, Hydralyte au Gastrolyte. Ikiwa hupati nafuu, piga simu kwa 1800 960 933 au GP wako.

Swali	Kama jibu ni hapana	Kama jibu ni ndiyo
Je, ninahisi kizunguzungu kikali, kusinzia au kuchanganyikiwa sana?	Endelea kufuata ushauri wa NSW Health kudhibiti COVID-19 ukiwa nyumbani.	Piga simu kwa Sifuri Mara Tatu (000) mara moja na uwaambie wafanyakazi wa ambulensi kwamba una COVID-19.
Je, ninatatizika kupumua au kujisikia shinikizo la kifua au maumivu yanayodumu zaidi ya dakika 10?	Endelea kufuata ushauri wa NSW Health kudhibiti COVID-19 ukiwa nyumbani.	Piga simu kwa Sifuri Mara Tatu (000) mara moja na uwaambie wafanyakazi wa ambulensi kwamba una COVID-19.
Ninahisi kama ninaweza kuzimia wakati ninaposimama?	Endelea kufuata ushauri wa NSW Health kudhibiti COVID-19 ukiwa nyumbani.	Piga simu kwa Sifuri Mara Tatu (000) mara moja na uwaambie wafanyakazi wa ambulensi kwamba una COVID-19.

Ikiwa unahitaji msaada mwingine wa kliniki au una maswali ya kuhusu afya yasiyo ya dharura wakati wa kutengwa, piga simu **kwa Simu ya Msaada Nyumbani wa Huduma ya COVID-19 ya Afya ya NSW kwa 1800 960 933**.

Je, ninahitaji kufanya nini?

Wewe na unaowasiliana nao nyumbani mnapaswa kujitenga nyumbani

Lazima ujitenge nyumbani kwa siku 7 kutoka tarehe ulipopimwa, hata kama umechanjwa kamili. Kujitenga kunamaanisha kukaa nyumbani mwako au malazi na kubaki kutengana na wengine. Tafadhali tazama [Self-Isolation Guideline \(Mwongozo wa Kijitenga\)](#) kupata habari zaidi kuhusu jinsi ya kujitenga na msaada gani unaopatikana ikiwa unahitaji.

Lazima uwaambie watu unaoisha nao kwamba una COVID-19. Ni lazima unaowasiliana nao nyumbani pia kujitenga kwa siku 7, na kupata kipimo cha haraka cha antijeni (RAT) haraka iwezekanavyo na tena kwa siku ya 6 (ona [Information for people exposed to COVID-19 \(Habari kwa watu waliohatarishwa kwa COVID-19\)](#)) na [Get tested for COVID-19 \(Pata kipimo cha COVID-19\)](#)).

Laini ya Msaada wa Kutengwa ya Afya ya NSW inapatikana kwa msaada wa vitendo wakati wa kujitenga kwa 1800 943 553.

Waambie mawasiliano yako ya kijamii kuwa umepimwa chanya una korona

Kupimwa chanya una COVID-19 kuna maana kuwa labda umeeneza COVID-19 kwa wengine. Labda ulikuwa mwenye kuambukiza wengine kutoka siku mbili kabla kupata dalili, au siku mbili kabla kupimwa na matokeo chanya ikiwa hukupata dalili.

Unapaswa kuwaambia watu wa kijamii ambao ulikaribiana nao wakati ulipokuwa na maambukizi kwamba umepimwa chanya una korona. Hawa ni pamoja na marafiki na watu wengine umekutana nao kijamii, kama vile marafiki ambao ulikula chakula nao, watu uliokutana klabu, baa au tukio la kijamii, marafiki au wanafamilia waliotembelea nyumbani kwako.

Waambie watu unaowasiliana nao kutathmini hatari yao na hatua zinazofuata kwa kutumia [Information for people exposed to COVID-19 \(Habari kwa watu waliohatarishwa kwa COVID-19\)](#) na kupata kipimo cha haraka cha antijeni.

Ambia mahali pa kazi au kituo chako cha elimu kuwa umepimwa chanya una korona

Lazima pia umwambie meneja wako wa kazi au kiongozi wa kituo cha elimu/ mfanyakazi husika kwamba umepimwa chanya una COVID-19 ikiwa ulikuwepo pale wakati ulipokuwa na maambukizi.

Uwaambie tarehe ile ya kipimo chako, tarehe uliyogua (ikiwa una dalili), na siku ulizokuwepo kazini/shuleni wakati ulikuwa na maambukizi. Watatumia habari hii kutathmini hatari ile kwa wafanyakazi wenzako au wanafunzi. Mahali pa kazi au shule yako huenda ikawajulisha kuwa wamehatarishwa kwa COVID-19, na hatua gani wanapaswa kuchukua.

Unaweza kumwambia meneja yako kwa simu au ujumbe wa maandishi au kuuliza rafiki kazini kumwambia kwa niaba yako. Ikiwa umehudhuria kituo cha elimu, unaweza kupiga simu kwa nambari kuu kwa kampasi unayohudhuria.

Vipi kama nina mimba na nina COVID-19?

Wanawake wajawazito, ambo wana wiki 14 au zaidi, wana hatari kubwa ya matatizo kutokana na COVID-19.

Ikiwa umepimwa kuwa na COVID-19 na umekuwa na mimba kwa zaidi ya wiki 14, ni muhimu kuwa umwambie mtoaji wako wa huduma ya akina mama. Huyo labda ni GP wako, mkunga, daktari wa uzazi au huduma ya akina mama ya mtaa.

Wanawake wengi wajawazito wataweza kukaa nyumbani kwa usalama wakati wana COVID-19. Wakati wa kipindi hiki, ni muhimu:

- Kunywa maji mengi, kama vile ungefanya na homa ya kawaida au mafua. Ikiwa unajisikia vibaya, paracetamol inaweza kutumiwa pia kusaidia na dalili. Ibuprofen haipendekezwi kutumiwa wakati una mimba. Ni muhimu kuzunguka kila mara kupunguza hatari yako ya kupata kuganda kwa damu.
- Ni muhimu kuangalia kwa kina harakati za mtoto wako. Piga simu mtoaji wako wa uzazi mara moja **ikiwa harakati za mtoto wako zinabadilika** au ikiwa unapata:
 - kutokwa na damu ukeni
 - maumivu ya matumbo
 - kutokwa na majimaji ukeni kila mara
 - maumivu ya misuli wakati wowote kabla ya wiki 37
 - homa inayoendelea
 - Maumivu kichwani
 - uvimbe wa ghafla wa uso wako na mikono
 - uko katika uchungu wa kuzaa
 - wasiwasi wowote mkubwa juu ya ujauzito wako.

- Ikiwa una shida ya kupumua, unapata shinikizo au maumivu ya kifua, una maumivu makubwa ya kichwa au kizunguzungu upige simu kwa 000 mara moja. Hakikisha kuwa uwaambie una COVID-19 na una mimba.
- Baada ya kupata nafuu tena kutokana na COVID-19 ni muhimu kuendelea na huduma yako ya kawaida katika ujauzito. Ikiwa umekosa miadi wakati wa kujitenga kwako, panga tena haraka iwezekanavyo.

Je, ninawezaje kumsimamia mtoto mchanga au mtoto ambaye ana COVID-19?

Watoto wengi waliopimwa kuwa wana COVID-19 wanaweza kutunzwa kwa salama nyumbani na watunzaji wao wa kawaida wa kaya, hata kama hawajachanjwa. Watu ambao wana COVID-19 wanapaswa kutengwa na wengine wa kaya zao kadri wawezyoe. Watu wa kaya ambao hawawezi kujitenga mbali na mtu aliye na COVID, wanapaswa kujitenga pamoja naye hadi wanapoachiliwa kwa kutengwa na kufuata mahitaji ya kipimo katika [Information for people exposed to COVID-19 \(Habari kwa watu wanaohatarishwa kwa COVID-19\)](#). Wakati unapotunza mtoto wako aliye na COVID-19 nyumbani:

- mvalishe mtoto wako na nguo za kufaa, ili ajisikie nyumbani – ili asitoke jasho au kutetemeka
- umpe mtoto wako maji mengi ya kunywa. Anaweza kutotaka kunywa sana kwa hivyo atahitaji msaada wako na kuhimizwa.
- Ikiwa unanyonyesha au kumlisha maziwa ya kopo mtoto mchanga wako anaweza kutaka kunywa maziwa mara zaidi. Ni salama kuendelea kumnyonyesha ikiwa wewe na/au mtoto wako ana COVID-19.
- umhimize kupumzika na asifanye shughuli mno
- tumia paracetamol au ibuprofen, ikiwa unafikiria tu mtoto wako ana maumivu au anaonekana ana homa. Fuata mafunzo kwenye lebo, na usimpe zaidi ya dawa hizi kuliko inapendekezwa katika kipindi cha masaa 24, kwa sababu inaweza kuwa hatari kwa watoto.
- angalia mtoto wako kwa dalili kwamba ugonjwa wake unakuwa mbaya.

Fuatilia hali ya mtoto wako na **piga simu kwa GP wako au NSW Health COVID-19 Care kwa Home Support Line kwa 1800 960 933 (8:30am hadi 8:30pm) au kwa National Coronavirus Helpline kwa 1800 020 080 (24/7)** ikiwa unagundua:

- ana homa inayoendelea (>39°C) ambayo haijibu matibabu
- kukosa pumzi kidogo
- anakunywa chini ya nusu ya kiasi ambacho angekunywa kwa kawaida
- pato la mkojo chini ya nusu ya kiasi cha kawaida, na mkojo kuwa giza katika rangi
- kutapika au kuhara kwa wastani
- hawezi kusimama au kutembea.

Ikiwa una wasiwasi kuwa mtoto wako ni mgonjwa sana, ana shida ya kupumua, ana upungufu mkubwa wa maji mwilini au kuzimia, tafadhali piga simu Sifuri Mara Tatu (000) mara moja na umjulishe mwendeshaji wa simu kuwa mtoto wako ana COVID-19.

Wakati ninapoweza kutoka kijitenga

Ikiwa huna dalili kwa Siku ya 7

Lazima ujitenge kwa siku 7 kutoka siku uliyopimwa. Unaweza kutoka kujitenga tu baada ya siku 7 ikiwa huna koo ya kuumia, pua yenye makamasi mengi, kikohozi au upungufu wa pumzi. Ikiwa ulipata kipimo cha PCR au umeandikisha kipimo chanya cha haraka ya antijeni kuwa una korona, utapokea SMS kutoka Afya ya NSW, lakini huna haja ya kungoja kwa SMS hii ili kutoka kijitenga kama imekuwa siku 7 tangu ulipimwa. Kwa mfano, ikiwa ulipimwa saa 4 asubuhi (10am) Jumanne, unaweza kutoka kujitenga saa 4 asubuhi Jumanne iliyofuata ikiwa huna dalili hizo zozote. Huna haja ya kupimwa kabla ya kutoka kujitenga katika NSW.

Vaa maski wakati unapokuwa karibu au kuongea na watu wengine na epuka kutembelea mipangilio ya hatari kubwa (huduma ya afya, huduma ya wazee, huduma ya ulemavu au vifaa vya marekebisho) kwa siku 3 zaidi. Ikiwa unafanya kazi katika mojawapo ya mipangilio hii zungumza na mwajiri kabla ya kurudi kazini. Ikiwa una mfumo wa kinga dhaifu sana (kama vile wewe ni mpokeaji wa kupandikiza au unapokea tibakemikali) unapaswa kufanya tahadhari za ziada kwa siku 4 zaidi (jumla ya siku 7 baada ya kutolewa kutoka kutengwa).

Ikiwa una dalili Siku ya 7

Ikiwa una koo ya kuumia, pua yenye makamasi mengi, kikohozi au upungufu wa pumzi katika masaa 24 yaliyopita ya kipindi chako cha kujitenga, tafadhali endelea kujitenga hadi masaa 24 baada ya dalili zako zimetoka. Ikiwa una wasiwasi, piga simu kwa GP wako.

Vaa maski wakati unapokuwa karibu au kuongea na watu wengine na epuka kutembelea mipangilio ya hatari kubwa (huduma ya afya, huduma ya wazee, huduma ya ulemavu au vifaa vya marekebisho) kwa siku 3 zaidi. Ikiwa unafanya kazi katika mojawapo ya mipangilio hii zungumza na mwajiri kabla ya kurudi kazini. Ikiwa una mfumo wa kinga dhaifu sana (kama vile wewe ni mpokeaji wa kupandikiza au unapokea tibakemikali) unapaswa kufanya tahadhari za ziada kwa siku 4 zaidi (jumla ya siku 7 baada ya kutolewa kutoka kutengwa).

Ikiwa una dalili baada ya siku 7 bado (kwa mfano homa, maumivu ya kichwa) ambazo haziboreshi unaweza kutoka kutenga lakini unapaswa kuwasiliana na GP wako.

Ikiwa wewe upo kwenye utunzaji wa timu ya kliniki, timu yako itakuambia wakati utakapotolewa kutoka kutengwa.

Je, bado ninahitaji kupimwa baada ya nimeachiliwa kutoka kwa kujitenga?

Kupimwa kwa COVID-19 kwa kawaida (kama vile upimaji wa ufuatiliaji wa mahali pa kazi na shule) hakupendekezwi kwa wiki 8 baada ya umeachiliwa kutoka kujitenga. Kagua na meneja wako.

Itakuwaje nikihtarishwa na mtu ambaye ana COVID-19 tena?

Watu ambao wamepata nafuu baada kuwa na COVID-19 wana hatari ndogo ya kuipata tena katika wiki 8 baada ya umetolewa kutoka kutengwa kwa sababu watu wengi wanapata kinga kadhaa (uwezo kupambana na ugonjwa).

Ikiwa utakaribiana na mtu aliye na COVID-19 katika wiki 8 baada ya kutolewa kutoka kujitenga, kwa kawaida hutakuwa na haja ya kujitenga au kupata kipimo. Ikiwa utakaribiana na mtu aliye na COVID-19 zaidi ya wiki 8 baada ya kutoka kujitenga, utapaswa kujitenga, kupimwa na kufuata ushauri katika karatasi za ukweli za [Information for people exposed to COVID-19 \(Habari kwa watu waliohatarishwa kwa COVID-19\)](#) na [Get tested for COVID-19 \(Kupata kipimo kwa COVID-19\)](#).

Je, ninapaswa kupata chanjo kwa muda gani?

Msamaha wa muda kutoka kwa chanjo unatumika kwa wiki sita kutoka tarehe ya ilani ya kibali chako cha matibabu. Msamaha huu ni halali katika NSW pekee. Ikiwa unahitaji kuchanjwa kwa ajili ya ajira, shule, au shughuli nyingine katika mamlaka nyingine, tafadhali angalia sheria ambazo zinatumiwa katika jimbo au wilaya ile.

Ikiwa unastahili kwa chanjo ya nyongeza, unaweza kuipata wakati umepata nafuu kabisa kufuata maambukizi yaliyohitishwa, kwa watu wengi huo ni karibu wiki 4 hadi 6 baada ya mwanzo wa maambukizi. Kwa habari zaidi, ona [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions \(Chanjo za COVID-19: Maswali yanayoulizwa mara nyingi\)](#) na [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions \(Chanjo ya Nyongeza ya NSW Health: Maswali yanayoulizwa mara nyingi\)](#).

Je, msaada gani unapatikana wakati ninapojitenga?

Msaada wa afya ya akili

- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- Kids Helpline – 1800 55 1800
- Service NSW [mental wellbeing resources \(nyenzo za ustawi wa akili\)](#)

Msaada wa vurugu ya nyumbani

- Simu ya msaada ya kitaifa ya shambulio la kingono na ya vurugu ya nyumbani kwa 1800 RESPECT (1800 737 732)

NSW Health imeshirikiana na [Sonder](#) ambayo hutoa huduma ya ustawi wa kibinafsi na upatikanaji wa 24/7 kwa mazungumzo ya mtandaoni na simu ya lugha nyingi na upatikanaji wa huduma mbalimbali za msaada wa afya ya akili, kimatibabu na ustawi.

Usaidizi katika lugha yako

Ikiwa unahitaji mkalimani, tafadhali wasiliana na **Huduma ya Utafsiri na Ukalimani (TIS Taifa) kwa 131 450**. Huduma hii ni bure na ya siri.