

Taarifa kwa watu waliohatarishwa na COVID-19

Nitajuaje ikiwa nimehatarishwa na COVID-19?

COVID-19 ni kawaida katika jumuiya. Tunaomba watu wenye COVID-19 kuwambia watu ambao wametumia muda nao kutoka siku 2 kabla walipoanza kupata dalili au siku 2 kabla ya kupimwa wanaambukizwa (yoyote iliyotokea kwanza) kwamba wana COVID-19.

Ikiwa umeambiwa na mtu kuwa umewasiliana naye kwa karibu na mtu aliye na COVID-19, tumia ushauri huu kuelewa hatari yako na kile unachoweza kufanya ili kujilinda wewe, familia yako na jamii yako.

Nani yuko katika hatari ya kuambukizwa?

Hatari ya kuambukizwa na COVID-19 inaongezeka:

- kwa muda unaotumia na mtu ambaye ana COVID-19 na kwa karibu uliowasiliana naye
- ukiwa ndani (hatari ni chini zaidi ikiwa upo nje)
- wakati huvai maski (hatari ni chini sana kabisa ikiwa mtu ambaye uko uliye naye pia anavaa maski).

Chanjo hupunguza hatari ya kupata COVID-19, lakini ulinzi huu unapungua kwa muda na unaweza kuwa na ufanisi mdogo dhidi ya aina fulani za COVID-19, kama Omikron. Dozi za nyongeza husaidia sana kuongeza ulinzi huu, ikiwa ni pamoja na kwa aina ya Omikron. Chanjo ni muhimu pia kulinda dhidi ya ugonjwa mbaya. Kila mtu anapaswa kupata chanjo ya nyongeza haraka iwezekanavyo anapostahili.

Ili kuweka nafasi kwa chanjo yako ya COVID-19 tafadhali tembelea [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (Kitafuataji cha Kliniki ya Chanjo ya COVID-19).

Nipo hatarini kwa muda gani?

Baada ya kuhatarishwa kwa mtu aliye na COVID-19 una hatari ya kuipata katika siku 14. Watu wengi wanaopata COVID-19 wataipata katika siku 7 za kwanza kwa hivyo kipindi hiki ni wakati upo hatarini ya juu. Hata hivyo, takriban 25% ya kesi watapata COVID-19 kati siku ya 7 na ya 14.

Je, ninapaswa kufanya nini ikiwa nimehatarishwa na mtu aliye na COVID-19?

Hatari yako ya kupata COVID-19 itategemea na aina ya mawasiliano ulikuwa na mtu aliye na COVID-19. Wakati unapofikiria kuhusu mahitaji yako ya kupima na kujitenga, ikiwa pamoja na hatari ungeweza kuambukiza watu wenye hatari kuambukizwa ambao unaishi au kufanya kazi nao.

Watu wote waliohatarishwa kwa mtu aliye na COVID-19 waangalie kwa uangalifu kwa [symptoms](#) (dalili). Ikiwa dalili zikitokea, pata kipimo mara moja. Ona jedwali hapo chini kwa maelezo zaidi juu ya nini cha kufanya baadaye.

Mahitaji yangu ya kisheria ni yapi?

Ikiwa unaishi na mtu aliye na COVID-19 ndipo unapaswa kufuata [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (Miongozo ya Kujitenga ya Idara ya Afya ya NSW) na kujitenga kwa siku 7. Lazima pia ufuate Miongozo ya Kujitenga ya Idara ya Afya ya NSW kwa siku 7 ikiwa umejulishwa kufanya hivi na NSW Health.

Ikiwa ulihatarishwa kwa mtu aliye na COVID-19 nje ya ukaya wako, tafadhali tathmini hatari yako kwa kutumia jedwali hapo chini. Zingatia hali ya mawasiliano yako na mtu aliye na COVID-19 na hali zako za kibinafsi, kama vile hatari ya kuwaambukiza watu unaoishi au kufanya kazi nao, haswa ikiwa wana hali za matibabu zinazowafanya wawe hatarini zaidi (kwa mfano, ugonjwa sugu, au kemotherapi).

Je, baadhi ya mifanoya matukio ya hatari ya juu na ya chini ni nini?

Tumia jedwali hii kutathmini hatari yako ya kupata COVID-19, na kufanya nini, ikiwa unaambiwa wewe ni mtu wa karibu wa mtu aliye na COVID-19.

Kuhusu wewe	Hatari ya kupata COVID-19	Ninapaswa kufanya nini?
<p>Ninaishi na mtu aliye na COVID-19 (Mimi ni mtu wa mawasiliano ya nyumbani)</p>	<p>Juu</p>	<p>Watu wote wa ukaya wanapaswa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fuata Mwongozo wa kujitenga na jitenge kwa siku 7 kutoka wakati mtu wa kwanza kuumwa na COVID katika ukaya wako alipata kipimo chake. • Fanya kipimo cha antijeni cha haraka (RAT) haraka iwezekanavyo na tena kwa Siku ya 6. Fanya kipimo ziada cha RAT ikiwa unapata dalili. • Ikiwa una dalili na upo at risk of severe disease* (hatari ya ugonjwa mbaya) kutokana na COVID-19, tafadhali pata kipimo cha PCR kwa sababu ni sahihi zaidi na ina maana unaweza kutathmini kwa tiba haraka zaidi. Ikiwa vipimo vyote ni hasi, unaweza kutoka kutengwa baada ya siku 7. • Hatari ya kupata COVID-19 ni juu kwa siku 14 baada ya kuhatarishwa, kwa hivyo, kwa siku 7 baada ya kuondoka kutengwa unapaswa: <ul style="list-style-type: none"> – epuka mipangilio ya hatari-kubwa (huduma ya afya, huduma ya wazee, huduma ya ulemavu, vituo vya marekebisho) – kuvaa maski katika mipangilio ya ndani isiyo makazi – kufuatilia kwa dalili na kupata kipimo cha PCR mara moja ikiwa unapata dalili – kuepuka kumbi zilizojaa watu na fanya kazi nyumbani inapowezekana • Huna haja kutenga tena ikiwa mtu mwingine katika ukaya wako anapimwa na kuonekana ameambukizwa katika siku 14 baada ya kipindi chako cha kujitenga kimeisha • Ikiwa mtu mwingine katika ukaya wako anapimwa chanya kuwa ana COVID-19 zaidi ya siku 14 baada ya kipindi chako cha kujitenga kimeisha, utapaswa kujitenga tena na kufuata maagizo kwa watu wa ukaya ambao ni karibu na watu wenye COVID-19. <p>Ikiwa unapata matokeo chanya wakati wowote, unapaswa kuendelea kutengwa kwako na kufuata ushauri wa Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (Kupimwa chanya unayo COVID-19 na kudhibiti COVID-19 kwa usalama nyumbani). Kwa maelezo zaidi, angalia Get tested for COVID-19 (Pata kipimo cha COVID-19).</p>

Kuhusu wewe	Hatari ya kupata COVID-19	Ninapaswa kufanya nini?
<p>Nilishinda muda mrefu na mtu aliye na COVID-19 (k.m. nilikaa usiku kwa nyumba yake au nilishinda jioni mzima ndani ya nyumba) au niliwasiliana kwa karibu na mtu aliye na COVID-19 na hatukuwa tumevaa maski (k.m. tuliendesha gari mbali sana pamoja, au niliwatunza watoto ambao sasa wana korona.)</p>	<p>Juu</p>	<p>Kujitenga kwa siku 7 kutoka wakati wa mwisho ulikuwa karibu na mtu aliye na COVID-19 ni njia ya ufanisi sana ya kulinda wengine.</p> <p>Fanya kipimo cha antijeni cha haraka (RAT) haraka iwezekanavyo na tena kwa Siku ya 6. Fanya RAT ya nyongeza ukipata dalili (au kipimo cha PCR ikiwa upo at risk of severe disease*). Ikiwa vipimo vyote ni hasi huna korona, unaweza kuondoka kutengwa baada ya siku 7. Kwa siku 7 zaidi baada ya kutoka kutengwa, unaweza kuzuia kuenea kwa COVID-19 kwa kufuata mapendekezo kwenye How can we all help slow the spread of COVID-19? (Jinsi sote tunavyoweza kusaidia kupunguza kasi ya kuenea kwa COVID-19?)</p> <p>Ikiwa unapata matokeo chanya, unapaswa kujitenga kwa siku 7 baada ya umepata kipimo ambacho matokeo ni chanya na kufuata ushauri wa Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home.</p> <p>Kwa maelezo zaidi, ona Get tested for COVID-19.</p>
<p>Nilitumia muda na mtu aliye na COVID-19 (k.m. tulikula pamoja au tulikutana kwenye baa, kilabu au mkusanyiko nyingine ya kijamii.)</p>	<p>Katikati</p>	<p>Inapendekezwa kuwa upate kipimo cha haraka cha antijeni haraka iwezekanavyo na fuata ushauri wa upimaji wa antijeni wa haraka kwenye Getting tested for COVID-19 factsheet (Karatasi ya ukweli ya kupimwa kwa COVID-19).</p> <p>Ikiwa kipimo chako ni hasi huna korona na huna dalili, hakuna haja kujitenga. Unapaswa kupata kipimo cha antijeni cha haraka cha pili kwa Siku ya 6. Pia fanya kipimo cha antijeni ya haraka mara moja ikiwa dalili zikitokea (au kipimo cha PCR kama upo at risk of severe disease*).</p>
<p>Niliwasiliana kwa muda mfupi au kwa mbali na mtu aliye na COVID-19 (k.m. nilileta vitu vilivyonunuliwa, au tukatembea nje), au nilipokea tahadhari ya kesi katika Service NSW App.</p>	<p>Chini</p>	<p>Fuatilia dalili.</p> <p>Ikiwa dalili zikitokea, pata kipimo cha antijeni cha haraka (RAT) mara moja. Ikiwa RAT yako ni hasi huna korona, unapaswa kujitenga na kufanya RAT nyingine katika masaa 24, au kupata kipimo cha PCR na kujitenga wakati unaposubiri matokeo yako. Ikiwa kipimo chako cha pili kina matokeo hasi huna korona, endelea kujitenga hadi dalili zako zitakapotoweka. Ikiwa unapata matokeo chanya, unapaswa kuendelea kujitenga na kufuata ushauri wa Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home.</p> <p>Ikiwa una dalili na upo at risk of severe disease* (hatari ya kupata ugonjwa mbaya, pata kipimo cha PCR).</p>

* Watu wanaozingatiwa kuwa katika hatari kubwa ya ugonjwa mbaya ni pamoja na wanawake wajawazito, watu wa Asili na wa Visiwa vya Torres Strait (hasa wale wenye hali ya afya ya msingi) watu wa Visiwa vya Pasifika, watu ambao hawajachanjwa (wa umri wa miaka 16 na zaidi) na watu wenye mfumo wa kinga dhaifu.

Ikiwa unahitaji kupimwa na huwezi kufikia kipimo cha antijeni cha haraka, unaweza kupata kipimo kwenye a [testing clinic](#) (kliniki ya vipimo). Kwa maelezo ya ziada kwa hatari za msingi wa eneo la kazi angalia kwa [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (Serikali ya NSW - mwongozo wa biashara na mfanyakazi ambaye amethibitishwa kuwa na COVID-19).

Je, sote tunawezaje kusaidia kupunguza kasi ya kuenea kwa COVID-19?

Kuna hatua rahisi ambazo sote tunaweza kufanya kusaidia kupunguza kasi ya kuenea kwa COVID-19.

- Usiende kokote ikiwa unaumwa. Enda kupimwa mara moja na jitenga hadi unapopokea matokeo hasi huna.
- Ikiwa upo katika kitengo cha kuhatarishwa cha juu au katikati, usitembelee mipangilio yenye hatari kubwa (huduma ya afya, huduma ya wazee, huduma ya ulemavu, vituo vya marekebisho); ikiwa upo katika kitengo cha kuhatarishwa ya chini na unahitaji kutembelea moja ya mipangilio hiyo, tunakuhimiza kufanya kipimo cha antijeni cha haraka kabla tu na kuvaa maski wakati unapotebelea.
- Kaa mita 1.5 mbali kutoka watu wengine wakati inapowezekana na epuka watu wengi
- Vaa maski
- Osha mikono yako kila mara na sanitaiza ya mikono au sabuni na maji yanayotiririka kwa sekundi 20
- Fanya mikusanyiko ya kijamii nje, na idadi ndogo ya watu
- Ingia kwa kumbi kwa kutumia misimbo ya QR ambapo hii inapopatikana.

Ninaweza kupata ushauri wapi juu ya misaada inayopatikana wakati ninapojitenga?

Kwa maelezo zaidi juu ya misaada inayopatikana, angalia [Self-Isolation Guideline](#) (Mwongozo wa Kujitenga).

Msaada katika lugha yako

Ikiwa unahitaji huduma za utafsiri au ukalimani, piga simu kwa Msaada ya Kitaifa ya Virusi vya Korona kwenye 1800 020 080 (na chagua chaguo la 8). Huduma hii ni bure na siri.