

COVID-19

Mabadiliko ya kujitenga



Haupaswi kujitenga ikiwa umethibitishwa kuwa na COVID-19 lakini inashauriwa ukae nyumbani hadi dalili zote za papo hapo (pua, koo, kikohozi na homa) zitakapotoweka.

Ikiwa ni lazima kuondoka nyumbani:

- Uvae maski ukiwa ndani ya nyumba na kwenye usafiri wa umma
- Epuka mikusanyiko mikubwa na maeneo ya ndani yenye watu wengi
- Usiwatembelee watu walio katika hatari kubwa ya ugonjwa mbaya, mtu yeyote hospitalini, au kituo cha huduma ya wazee au walemavu kwa angalau siku 7
- Zungumza na mwajiri wako kuhusu wakati unapaswa kurudi mahali pa kazi

Ikiwa una [dalili](#) za homa, tafadhali kaa nyumbani na [upimwe](#). Ikiwa unastahiki [dawa za kuzuia virusi](#) vya COVID-19, ni muhimu kupimwa mara tu unapopata dalili. Hata kama utapata matokeo hasi ya kipimo cha COVID-19, kaa nyumbani ukiwa mgonjwa, ili usiambukize wapendwa wako na jamii.

Ingawa si lazima tena kusajili kipimo cha antijeni cha haraka, NSW Health inawaomba watu wasajili matokeo yao kwenye Service NSW kwani usajili unaweza kukusaidia kufikia afya na usaidizi mwingine.

Ikiwa una matatizo yoyote ya kiafya na unahitaji usaidizi wa lugha, pigia Huduma ya Utafsiri na Ukalimani kwa nambari 131 450 na uulize Healthdirect kwa 1800 022 222

