

## Karatasi ya ukweli

### Mwongozo wa kutengwa nyumbani kwa watu waliothibitishwa kuwa na maambukizo ya COVID-19 (virusi vya Corona)

Watu wengine ambao wamegunduliwa kuwa na maambukizo ya virusi vipya vya corona (COVID-19) watahitaji kutunzwa hospitalini, wakati watu wengi ambao wanaumwa kidogo wanaweza kutunzwa nyumbani kwa kutengwa. Ikiwa wewe umegunduliwa na ugonjwa wa COVID-19 na unatunzwa nyumbani unapaswa kujitenga na kufuata ushauri huu mpaka daktari yako au kitengo cha afya ya umma wanakushauri hakuna haja bado kutengwa.

Mara ya mwisho kuwa ya kisasa: 02 Aprili 2020

#### Dalili za uangalizi

Ikiwa dalili zako zinakawa kubwa (k.m. upungufu wa pumzi unapopumzika au ugumu wa kupumua), unapaswa kupiga simu kwenye 000. Waambie wafanyakazi wa ambulensi kwamba umethibitishwa kuwa na ugonjwa wa COVID-19 (virusi vya Corona). Ikiwa dalili zako zinazidi kuwa mbaya lakini sio kubwa, wasiliana na daktari wako au kitengo cha afya ya umma.

#### Je! Naweza kwenda kazini au shuleni? Naweza kupata wageni nyumbani?

**Hapana.** Kutengwa nyumbani kunamaanisha unapaswa kukaa nyumba yako au hoteli na kuzuia shughuli zako za kawaida.

Huwezi kwenda kazini, shuleni, huduma za kutunza watoto, chuo kikuu, vifaa vya burudani, au maeneo ya umma, au kwenda ununuzi.

Usiruhusu watu ambao hawana uhitaji wa muhimu kuwepo ndani nyumbani ili kutembelea wakati upo kujitenga.

**Kumbuka:** Unaweza kutoka nyumbani kwako ili kupata utunzaji wa matibabu au kwa sababu ya dharura.

#### Je! Naweza kuingia bustani au kwenda kutembea?

Unaweza kwenda kuingia bustani yako ya kibinafsi au uwanja au kwa ubaraza wako wa ghorofani kama unao.

Huwezi kuondoka nyumba yako isipokuwa ni kupata huduma ya matibabu au kwa sababu ya dharura.

#### Jitenganishe na watu wengine nyumbani

Ikiwa unaishi nyumbani na watu wengine, iwezekanayo ufanye yafuatayo:

- endelea kujitenga na wengine
- vaa mask ya upasuaji wakati uko katika chumba kimoja na mtu mwingine

- tumia bafuni tofauti, ikiwa inapatikana
- epuka maeneo yaliyoshirikiwa au ya kijamii na kuvaa mask ya upasuaji wakati wa kupitia kwenye maeneo hayo
- Hakikisha haushiriki chumba pamoja na watu ambao wako katika hatari ya kupata magonjwa kali, kama vile wazee na wale ambao wana hali sugu ya moyo, mapafu au figo, na ugonjwa wa sukari. Watu ambao hawana hitaji muhimu la kuwa ndani ya nyumba hawapaswi kutembelea wakati ukiwa unatengwa.

### **Vaa mask ya upasuaji**

Unapaswa kuvaa mask ya upasuaji wakati uko chumba kimoja na wengine (hata ikiwa wametengwa pia) na wakati unapotembelea mtoaji wa huduma ya afya.

Hakikisha mask ya upasuaji inafunika pua na mdomo wakati wote, na epuka kugusa mask ya uso yako usipohitaji.

### **Funika kikohozi na kupiga chafya**

Unapaswa kufunika mdomo na pua yako kwa kutumia tishu wakati unapokohoa au kupiga chafya, au kohoa au piga chafya ndani ya sketi/kiwiko chako. Tishu zilizotumiwa ziwekwe ndani ya chombo cha taka, na mikono isafishwe mara moja kutumia sabuni na maji kwa angalau sekondi 20.

### **Osha mikono yako**

Unapaswa kuosha mikono yako mara kwa mara kwa kutumia sabuni na maji kwa angalau sekunde 20. Unaweza kutumia dawa ya alkoholi ya kunawia mikono ikiwa mikono yako inaonekana sio chafu. Hakikisha unaosha mikono yako au kutumia dawa ya kuosha mikono (sanitaiza):

- kabla ya kuingia eneo ambapo kuna watu wengine
- kabla ya kugusa vitu vilivyotumiwa na watu wengine
- baada ya kutumia bafuni
- baada ya kukohoa au kupiga chafya
- kabla ya kuvaa, na baada ya kuondoa, glavu na masks.

### **Epuka kushiriki vitu vya nyumbani**

Haupaswi kushiriki vyombo, gilasi za kunywa, vikombe, vifaa vya kula, taulu, vifaa vya kitanda, au vitu vingine pamoja na watu wengine wa nyumba yako. Baada ya kutumia vitu hivi, uvioshe kabisa kutumia sabuni na maji au kutumia mashine ya kuosha vyombo/kufua nguo.

## Hatua za kuzuia kwa walezi na washiriki wa nyumba wa kesi zilizothibitishwa

Lazima kuwe watu katika nyumba ambao wanahitajika kutoa utunzaji kwa mtu anayetengwa na wale ambao hawawezi kupata makazi mbadala.

Walezi na washiriki wa kaya wanapaswa kufuata ushauri hapo chini ili kupunguza hatari yao ya kuambukizwa.

### Dalili za uangalizi

Ikiwa wewe ni mtunzaji au mhudumu wa kaya na unapata homa, kikohozi, koo yenye maumivu au upungufu wa pumzi, piga simu kwa GP (daktari wako) au idara ya dharura, isipokuwa ni dharua ya matibabu (wakati lazima upige simu kwenye 000). Mwambie GP wako au idara ya dharura kuwa unatunza mtu aliye na COVID-19 Iliithibitishwa. Tumia mask ya upasuaji wakati upo mbele ya watu wengine, au wakati unapopata huduma ya matibabu.

### Osha mikono yako

Osha mikono yako mara kwa mara kutumia sabuni na maji kwa angalau sekondi 20. Unaweza kutumia dawa yenye alkoholi ya kunawa mikono ikiwa mikono yako haionekani chafu. Epuka kugusa macho, pua na mdomo wako kwa kutumia mikono isiyoochwaa. Daima osha mikono yako kabla kuvaa na baada ya kuondoa glavu na masks za upasuaji.

### Vaa mask ya upasuaji

Vaa mask ya upasuaji na glavu zinazoweza kutolewa wakati yupo chumba kimoja na mtu aliye na maambukizo yaliyothibitishwa, au unapogusa au kuwa karibu na damu ya mtu huyo, maji na mwili, kama vile jasho, mate, kohozi, kamasi ya pua, kutapika, mkojo, au kuhara.

- Hakikisha mask yako ya upasuaji kinafunika pua na mdomo wako wakati wote
- Tupa masks za upasuaji na glavu za kutupa baada ya matumizi
- Osha mikono yako mara moja baada ya kuondoa mask ya upasuaji na glavu.

### Safisha nyuso za kaya

Safisha nyuso zote za "kuguswa sana", kama vile kaunta, juu ya meza, vinjari vya mlango, vyombo vya bafuni, vyoo, simu, kibodi, padi, na meza karibu na kitanda, angalau mara moja kwa siku ukivaa glavu za kutupa. Pia, safisha nyuso zozote ambazo zinaweza kuwa na damu, maji na/ au utemaji wa mwili au takamwili juu zao.

- Soma lebo za bidhaa za kusafisha na fuata mapendekezo kwenye lebo za bidhaa. Lebo zina maagizo kwa matumizi salama na kufaa ya bidhaa za kusafisha ikiwa ni pamoja na tahadhari unazopaswa kufuata wakati wa kutumia bidhaa, kama vile kuvaa glavu au aproni na kuhakikisha maeneo yanapitisha hewa safi wakati wa kutumia bidhaa.

- Tumia dawa ya kuua vijidudu au uoevu wa dawa ya klorini (bleach) iliyozimuliwa kwenye nyuso ngumu. Kutengeneza uoevu wa dawa ya klorini nyumbani, ongeza kijiko 1 cha meza cha dawa ya klorini kwa vikombe 4 vya maji.
- Vaa mask ya upasuaji na glavu za kutupa wakati unapogusa vitu vilivyochafuka. Osha mikono yako mara moja baada ya kuondoa glavu na masks.
- Osha nguo chafu kabisa.
- Mara moja ondoa na fua nguo au mashuka yanayo damu, maji ya mwili/au utemaji au takamwili juu yao.
- Soma na fuata maelezo kwenye lebo za mashuka au nguo na sabuni ya kufulia. Kwa jumla, fua na kausha kutumia halijoto yenye joto sana zinazosifiwa kwenye lebo ya nguo.
- Vyombo vinapashwa kuoshwa katika safisha inapowezekana kuoshea vyombo inapowezekana.

### **Kutupa vitu vilivyochafuliwa**

Weka glavu zote na masks zako za upasuaji za muda na kutumiwa, pamoja na vitu vingine vilivyochafuka katika chombo cha taka chenye begi kabla kuvitupa pamoja na takataka nyingine za kaya. Nawa mikono yako mara moja baada ya kugusa vitu hivyo.

### **Vidokezo kwako na familia yako kukusaidia kukabiliana na kutengwa kwa nyumba**

Kuwa katika kutengwa nyumbani kunaweza kuogepesha, haswa kwa watoto wadogo. Tunaweka vidokezo kadhaa kwa kukabiliana:

- Zungumza na wanafamilia wengine juu ya COVID-19 ili kupunguza wasiwasi. Unaweza kupata habari sahihi, na ya kisasa kwenye [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#).
- Hakikisha watoto wadogo kwa kutumia lugha inayofaa kwa umri wao.
- Endelea na utaratibu kawaida wa kila siku kiasi kiwezekanavyo.
  - Panga na mwajira wako kufanya kazi nyumbani, ikiwezekana.
  - Omba shule ya mtoto wako kutoa shughuli, karatasi za kazi, na shughuli za nyumbani kwa njia ya posta au barua pepe.
- Fikiria juu ya jinsi ulivyoweza kuhimili katika hali ngumu wakati uliopita na uhakikishe kuwa na hali hii pia. Kumbuka kuwa kutengwa hakuishi milele.
- Endelea kuongea na wanafamilia na marafiki kwa njia ya simu, barua pepe au media za jamii.
- Fanya mazoezi mara kwa mara nyumbani. Chaguzi zinaweza kujumuisha DVD za mazoezi, kucheza ngoma, mazoezi ya sakafu, yoga, kutembea ukizunguka uwanja wa nyumbani au kutumia vifaa vya mazoezi ya nyumbani, kama baiskeli ya kusimama, ikiwa unayo. Mazoezi ni matibabu yaliyothibitishwa ya kufadhaika na unyongozi.

- Omba familia yako, marafiki au washiriki wengine wa kaya kuchukua mboga na dawa zako. Ikiwa hii haiwezekani, unaweza kuagiza mboga na dawa (pamoja na dawa za kuagiza) mtandaoni au kwa simu.
- Ona kutengwa kama fursa ya kufanya baadhi ya mambo ambayo kwa kawaida hujakuwa na muda, kama vile michezo ya bodi, ufundi, kuchora na kusoma.

### **Je! Nahitaji kupimwa kabla ya kutoka kutengwa?**

Ikiwa unaendelea kuwa na afya nzuri baada ya siku 14, hutahitajika vipimo vyovyote kabla kutoka kutengwa.

Ikiwa unapata dalili zozote za kupumua au homa wakati wa kutengwa, wasiliana na daktari yako au kitengo cha afya ya umma kwenye 1300 066 055 ili kutathminiwa na kupimwa kwa COVID-19.

Hata ikiwa majibu ya kipimo chako ni negativu, bado utahitaji kuendelea kutengwa kwa kipindi cha asili cha siku 14 cha kutengwa.

### **Je! Una maswali bado au unataka msaada wakati wa kutengwa?**

- **[Lifeline Australia: 13 11 14](#)**  
Huduma ya msaada wa kilele ambayo inatoa msaada wa kipindi cha muda wakati wowote kwa watu ambao wana matatizo ya kuvumilia au kuwa na salama.
- **[Kids Helpline: 1800 551800](#)**  
Huduma bure ya ushauri nasaha kwa simu na mtandaoni 24/7 yenye siri kwa vijana wenye umri wa miaka 5 hadi 25.
- **[NSW Mental Health Line: 1800 011 511](#)**  
Huduma ya simu ya kilele cha afya ya kiakili katika NSW.
- Piga simu laini ya **[National Coronavirus Health Information](#)** (Habari za Kitaifa ya Afya ya Coronavirus) kwenye **1800 020 080**.

### **Kwa habari Zaidi**

Tembelea kwenye Idara ya Afya ya **[NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)**.