

Covid -19: Masharti ya Kujitenga

Halali kutoka: 12 Mei 2021

Masharti haya yanaeleza unachopaswa kufanya iwapo....

- **Una ugonjwa mkali ambao umesababishwa na virusi vya Corona NA/AU**
- **Umepatikana kuwa sahihi na Virusi vya Corona SARS-COV2**

Iwapo umekuwa unaonyesha dalili za ugonjwa mkali wa kupumua¹ na/ au umepoteza hisia ya harufu kwa ghafla na /au ya ladha, lazima **ujitenge nyumbani kwa mara moja**, kuzuia kuambukiza watu wengine na unapaswa kupimwa bila kuchelewa.

Hata kama huna dalili lakini umepatikana sahihi na virusi vipya vya Corona, bado unaweza waambukiza watu wengine na ni lazima ujitenge mara moja.

Masharti haya yanaeleza hatua unazopaswa kuchukua kuzuia kusambaza virusi. Unaweza pata ujumbe kwa kina kuhusu virusi vipya vya corona kwa: <http://www.bag.admin.ch/novel-coronavirus>. Video ya maelezo kuhusu kujitenga pia inapatikana kwa www.bag-coronavirus.ch

QR: NEW CORONAVIRUS

Ukipatikana sahihi, ofisi ya Kantoni itawasiliana nawe na kukupatia ujumbe zaidi.

Tafadhali kumbuka: katika hali ya sasa, ofisi ya kantoni huenda wasiweze kuwasiliana nawe kwa haraka. Katika hali hii wewe uwaarifu watu wako wa karibu mwenyewe kwamba umeathrika. Utapata ujumbe kuhusu hilo katika sehemu ya chini kuhusu **"ni kipi familia yako na watu ambao umetangamana nao kwa karibu wanapaswa kufanya"**

Kiwango cha muda wa kujitenga

Matokeo ya kipimo ndio yataashiria ni muda kiasi gani utakaa katika kujitenga:

- Lazima upatikane sahihi: Kwa kawaida unawezatoka kwa kujitenga masaa 48 kama hutaonyesha dalili zaidi, mradi angalau siku kumi zimepita baada ya dalili za kwanza kutokea.
- Umepatikana hasi: Unaweza toka katika kujitenga masaa 24 baada ya kutoonyesha dalili zingine zaidi.
- **Hujapimwa:** Unawezatoka katika kujitenga masaa 48 baada ya kutoonyesha dalili zingine zaidi, mradi angalau siku kumi zimepita baada ya dalili za kwanza kutokea.
- Haukua na dalili zozote wakati ulipimwa: Unaweza toka katika kujitenga siku kumi baada ya kupimwa.

Unaweza ukasitisha kujitenga iwapo tuu dalili zitaendelea baada ya siku kumi za kujitenga kikohozi kidogo au kupoteza kwa hisia ya ladha au harufu. Inaweza chukua muda zaidi kwa mishipa ya ladha na harufu kupona kwa sababu mishipa ya Olfactori inachukua mda kupona

Fuatilia afya yako

- Mpigie daktari simu mara moja, iwapo una wasiwasi kuhusu hali yako ya afya au unapopitia mojawapo ya dalili hizi za onyo:
 - Joto la juu ambalo linaendelea kwa siku kadhaa

- Hisia ya unyonge inayoendelea kwa siku kadhaa
- Kupungua kwa pumzi
- Hisia inayoendelea ya uchungu au shinikizo kwa kifua
- Hisia ya kuchanganikiwa, ambayo hujapata kuhisi awali.
- Midomo na uso wa rangi ya samawati

1 mfani kukohoa, koo chungu, kupotea kwa pumzi, au bila joto, baridi na uchungu

Seite 2

Kama unaishi peke yako

- Waarifu wanafamilia, marafiki au huduma za kuwasilisha bidhaa, kukuletea mboga na vitu vingine muhimu kama dawa kwa nyumba yako na waziwache nje ya lango lako.

Kama unaishi na watu wengine kwenye nyumba moja

- Ketii katika chumba chako na ufunge lango. Kula chakula pekee yako katika chumba chako. Ruhusu hewa ndani ya chumba mara kwa mara.
- Susia matembezi na utangamano na uondoke chumbani kama tu inahitajika.
- Valia [face mask](#) na ukae umbali wa mita 1.5 na watu wengine.
- Zuia utangamano na wanyama wa nyumbani.
- Tumia bafu yako pekee. Kama haiwezekani, safisha vyumba vya usafi(bafu, choo na besheni la kuogea) baada ya kila matumizi ukitumia dawa ya kuua viini ya kawaida ya nyumbani.
- Hufai kutumia pamoja vyombo vya nyumbani kama vile vyombo, glasi, vikombe au vyombo vya jikoni na watu wengine. Osha vyombo hivi baada ya matumizi kwa chombo cha kuosha vyombo au kabisa ukitumia mikono, ukitumia sabuni ya maji.
- Usitumie pamoja taalo au kitani cha kitanda na watu wengine.
- Waarifu wanafamilia, marafiki au huduma za kuwasilisha bidhaa, kukuletea mboga na vitu vingine muhimu kama dawa kwa nyumba yako na waziwache nje ya lango lako.

Safisha mikono yako mara kwa mara 2

- Wewe na watu walio karibu nawe lazima muoshe mikono yenu mara kwa mara ,kwa angalau sekundi 20 kwa kutumia sabuni na maji. Iwapo hivi havipo, safisha mikono yako ukitumia sanitaiza ya mikono ukisugua kabisa kwa mikono yako hadi ikauke. Tumia sabuni na maji kama mikono yako ni wazi ni michafu.
- Kwa wakati wote osha mikono yako kabla na na baada ya kuandaa chakula, kabla na baada ya kula, baada ya kuenda chooni na wakati ni wazi ni michafu.

Funika mdomo wako unapokohoa au kupiga chafya.

- Funika mdomo wako na pua ukitumia kitambaa cha karatasi unapokohoa au kupiga chafya.
- Tupa au uoshe vitu vyote ambavyo umetumia kufunika mdomo wako na pua.
- Tupa kitambaa cha karatasi ndani ya pipa tofauti na begi la plastiki kwenye chumba chako.

Kama ni lazima utoke chumbani(mfano kupimwa au miadi ya daktari)

- **Valia [face mask](#)** kama unahisi dalili za ugonjwa wa kuisha pumzi, usivalie barakoa ya kitambaa.
- **Safisha mikono yako** au utumie sanitaiza ya mikono kabla ya kuondoka nyumbani.
- **Susia usafiri wa umma.** Kama unahisi nafuu endesha gari, baiskeli, tembea au abiri taxi.

Jinsi ya kuvalia barakoa yako ipasavyo.:

QR: MASKS

- Osha mikono yako kwa sabuni au utumie sanitaiza ya mikono kabla ya kuvaa barakoa.
- Vaa barakoa kwa utaratibu, ukihakikisha pua na mdomo zimefunikwa; salimisha barakoa ili iweze kujikaza dhidi ya uso wako.
- Usiguse barakoa baada ya kuivaa. Kila unapoigusa barakoa ambayo imetumika mfano Ukiitoa, safisha mikono yako kabisa kwa maji na sabuni au utumie kitakasa mikono, sanitaiza ya mikono.
- Barakoa inaweza valiwa kwa muda usiozidi masaa 4.
- Tafadhali angalia ujumbe kwa kina kwa www.bag.admin.ch/masks chini ya [wearing a mask correctly](#).

Tazama hatua zote za kinga

- Weka taka zote zenye maji ya mwili (Kinyesi ,damu, vilivyotoka) katika mfuko taka wa plastiki katika pipa tofauti chumbani mwako kabla ya kutupwa na taka zingine.
- Safisha na ua viini katika nyuso zote unazogusa kama vile meza kando ya kitanda, fremu za kitanda na fanicha zingine za chumba cha kulala. Fanya hivi kila siku na dawa ya kuuu viini ya nyumbani.

2 Video ya jinsi ya kuosha mikono vizuri: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0Y>

Seite 3

Kujitenga kwa watoto na wazazi.

- Masharti ya kujitenga yanatumika kwa wazazi na watoto wao pia.
- Mtoto anapaswa asiwe na utangamano na mtu yeyote mwingine nje ya familia wakati wa kujitenga.
- Mtoto akiwa anajitenga, utangamano na watu wengine wa familia unapaswa kuwa kidogo. Ikiwa hili linawezekana au sio, itategemea vipengele kama, umri. Ni muhimu kuzingatia mahitaji ya mtoto, haswa kwa hali ya mtoto mdogo.
- Iwapo mzazi mmoja yuko katika anajitenga na mtoto hayuko ,utunzi wa mtoto lazima utolewe wakati wa kujitenga na mlenzi wa kimsingi wa mtoto.
- Iwapo wazazi wote wako katika kujitenga na mtoto hayupo, hatua za kuchukua zitegemea umri wa mtoto na kipi kinawezekana. Iwapo kumtunza mtoto kwa mtu wa nje hakutawezekana na mtoto hana uwezo wa kuendeleza shughuli zake za kila siku mwenyewe

ilahali? wazazi wanazingatia hatua za tahadhari, wazazi watatazamia kuingia katika kujitenga naye.

Kutangamana kwa kijamii wakati wa kujitenga

QR: DURESCHNUFE

- Hata kama umeenda katika kujitenga, haimaanishi utafunga kutangamana na jamii kabisa. Wasiliana na marafiki na familia kwa kutumia simu. skaiipu etc. Waeleze ambacho unakipitia na mawazo na hisia zako.
- Kama hili haliwezekani au bado unahisi wasiwasi kuhusu hali hiyo, piga nambari 143('Die Dargebotene Hand') kuzungumza na mtu kuhusu shida zako. Nambari inafanya kazi masaa 24/7 na simu zote ni bila malipo.
- Unaweza pata ujumbe zaidi kwenye mtandao kwa : <http://www.dureschnufe.ch>

Baada ya muda wa kujitenga.

There is a QR

- Endelea kuzingatia masharti ya usafi na ya utangamano wa kijamii katika kampeni ya 'jilinde na umlindi mwenzako': www.bag.admin.ch/protect-yourself-and-others

Wanafamilia wako na watu ambao umekuwa na utangamano wa karibu nao wanapaswa kufanya nini?

There is a QR

- Hadi utakapo pokea matokeo ya kupimwa, watu mliotangamana na familia yako wanapaswa kutazama afya yao na kuzingatia masharti ya usafi na ya utangamano wa kijamii? katika kampeni ya 'jilinde na umlindi mwenzako' :www.bag.admin.ch/protect-yourself-and-others. Wakianza kuonyesha dalili, waende kujitenga. Fanya [coronavirusscheck](http://www.coronavirusscheck.ch) kwa tovuti ya FOHP na ufanye kupimwa iwapo itahitajika. Lazima wafuate masharti ya kujitenga yaliyopeanwa hapa.
- Ukipatikana sahihi na virusi, uongozi wa kantoni utakusaidia kutambulisha watu wote uliotangamana nao, ambao lazima waingie katika karantini. Iwapo ofisi ya kantoni haitaweza kuwasiliana nawe kwa mara moja, wewe mwenyewe unafaa kuwaarifu kwamba umeathrika.
- wale watu ambao umetangamana nao pia lazima waingie karantini. Katika hali fulani kwa mfano kama wamepokea chanjo kamili ya mRNA au amekuwa na COVID -19 dani ya miezi sita iliyopita (iliyodhibitisha na kipimo cha maabara), ofisi ya inayohusika ya kantoni inaweza amua wasiende katika karantini. Hata hivyo lazima wazingatie masharti ya kawaida ya usafi na utangamano wa umbali wa jamii³

Ni nani unapaswa kujulisha?

QR: INSTRUCTIONS ON QUARANTINE

- Kila mtu ambaye ulitangamana kwa karibu naye katika siku mbili kabla ya kuona dalili zako, hii ni kusema, wale wote ambao walikukaribia Zaidi ya mita 1.5 katika dakika Zaidi ya 15 bila jinsi yoyote ya kujilinda - katika muda ambao ulikuwa na dalili hadi masaa 48 baada ya dalili zako kujitokeza. Watangamana hawa lazima wafuate [instructions on quarantine \(www.bag.admin.ch/isolation-and-quarantine\)](http://www.bag.admin.ch/isolation-and-quarantine)
- Wewe na uliotangamana nao mtapata ujumbe Zaidi chini ya -"[What to do after contact with an infected person](http://www.bag.admin.ch/isolation-and-quarantine)" kwa www.bag.admin.ch/isolation-and-quarantine.

3 <https://www.bag.admin.ch/bag/en/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbruecheepidemien/novel-cov/so-schuetzen-wir-uns.html>

Seite 4

There is a QR

- Kama watu wako wa karibu watapaswa kuingia katika karantini kwa sababu ya kutangama na wewe, wana haki ya kulipwa kwa sababu ya kupoteza mapato. Ujumbe unapatikana kwa Kijerumani, kifaransa na kiitaliano kwa [tovuti](#) ya ofisi ya shirikisho la bima ya kijamii BSV/OFAS(www.bsv.admin.ch)