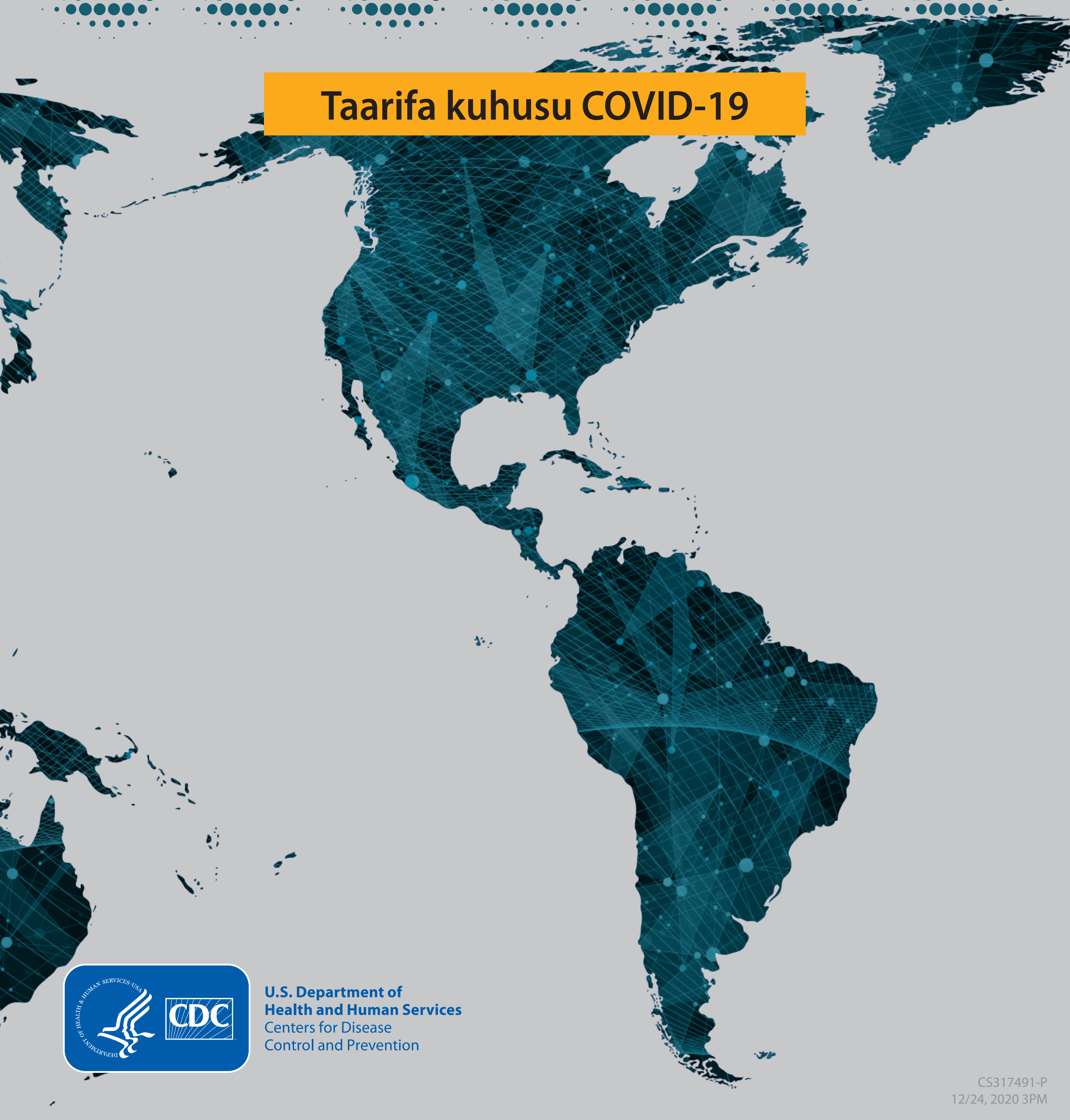
KARIBU

Taarifa kuhusu COVID-19



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

CS317491-P
12/24, 2020 3PM

Karibu!

Pakiti hii ni ya kukusaidia wewe na familia yako kudumu mkiwa wenye afya wakati huu wa janga la COVID-19 baada ya kuwasili nchini Marekani. Weka pakiti hii karibu nawe kwa kuwa ina taarifa muhimu kwa ajili yako na familia yako kufuatilia na kujua kuhusu COVID-19.

COVID-19 ni ugonjwa unaosababishwa na virusi ambavyo vinaweza kuenea kutoka kwa mtu hadi kwa mtu mwingine. Visa na vifo vya COVID-19 vimeripotiwa katika jumuiya nyingi za Marekani. Majimbo na serikali za ndani zina sheria tofauti kuhusu COVID-19 na zingine zinaweza kuwalazimisha watu ambao wamesafiri hivi juzi kukaa nyumbani kwa muda fulani. Mfanyakazi wa wakala wako wa makazi mapya atakusaidia kupata taarifa ya jumuiya yako mpya kuhusu COVID-19.

Unaweza kupata COVID-19 wakati wa safari zako. Unaweza kuhisi vyema na bila dalili zozote, lakini bado unaweza kueneza COVID-19 kwa watu wengine. Wewe na wasafiri wenzako (ikiwemo watoto) mnaweza kueneza COVID-19 kwa watu wengine ikiwemo familia yako, marafiki na jumuiya kwa siku 14 baada ya kupata virusi.

Kwa hivyo, zingatia tahadhari hizi ili kujilinda mwenyewe na wengine:

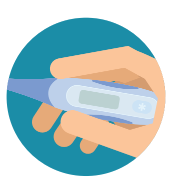
Kwa siku 10 za kwanza baada ya kuwasili, kaa nyumbani kadri iwezekanavyo. Wasiliana na ajenti wako anayekusaidia kufanya makazi mapya ili kupata maelezo kuhusu mahitaji maalum ya eneo lako.

Epuka kuwa karibu na watu walio katika hatari kubwa ya kupatwa na ugonjwa mkali unaotokana na COVID-19. Ili kujua ni nani aliye katika hatari kubwa, ona “Watu Walio Katika Hatari Kubwa ya Kupata Ugonjwa Mkali” katika lugha yako. https://bit.ly/nativelanguage

Ukiwa karibu na wengine, kaa angalau mita 2 (futi 6) kutoka kwa watu wengine wasiokuwa wa nyumbani mwako. Ni muhimu kufanya hivi kila mahali, ndani na nje ya nyumba.

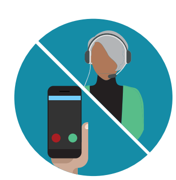
Vaa barakoa ili kufunika pua na mdomo unapokuwa nje ya nyumba yako.

Nawa mikono mara kwa mara au utumie kieuzi cha kutakasa mikono kilicho na alkoholi ya angalau asilimia 60.



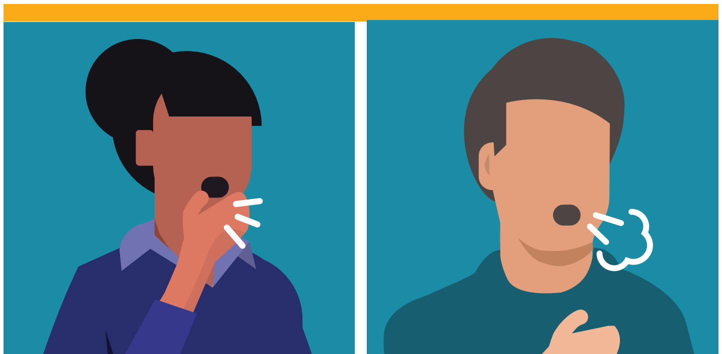
Chunga afya yako: Chunguza dalili za COVID-19 na upime joto lako ukihisi kuwa mgonjwa.

Ukiwa mgonjwa, piga simu mapema kabla ya kumuona daktari.

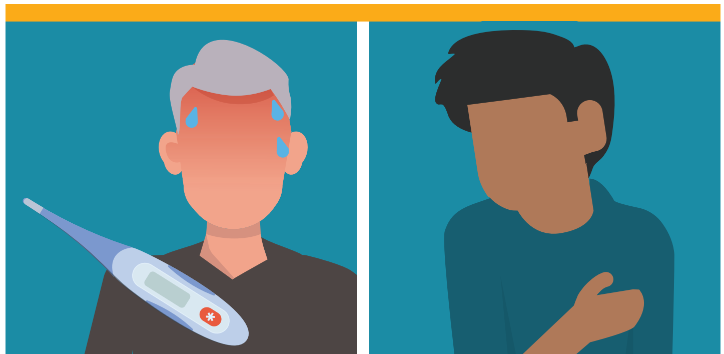


Wasiliana na mfanyakazi wa wakala wako wa makazi mapya ikiwa una maswali.

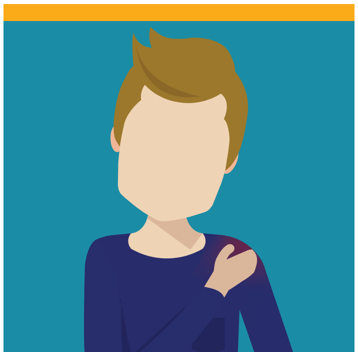
CHUNGUZA DALILI za COVID-19, ZINAZOWEZA KUJUMUISHA YAFUATAYO:



Kukohoa, kushindwa kupumua vizuri au ugumu wa kupumua



Homa au baridi kali



Maumivu ya misuli au mwili

Kutapika au kuendesha

Upotezaji mpya wa hisi ya kuonja na kunusa

Dalili zinaweza kuwa ugonjwa kidogo hadi mkali na zinaweza kutokea siku 2-14 baada ya kupatwa na virusi vinavyosababisha COVID-19. Orodha hii haijumuishi dalili zote zinazoweza kutokea. Tafadhali piga simu kwa daktari kuhusu dalili zozote ambazo ni kali au zinazokutia wasiwasi.

Chunga afya yako: Chunguza dalili za COVID-19 na upime joto lako ukihisi kuwa mgonjwa. Homa ikiwa 100.4°F/38°C au zaidi.

Ukiwa na COVID-19, homa inaweza kuja na kuenda na watu wengine huenda wasiwe na homa kabisa. Homa haipatikani sana kwa watu wenye matatizo mengine ya kimatibabu, wazee, au watu wanaotumia dawa zingine zinazotuliza homa kama vile asetaminofeni, parasitamoli, au ibuprofeni.

Tafuta matibabu haraka ikiwa mtu ana
dalili za tahadhari za COVID-19.

- Kupumua kwa matatizo
- Maumivu na msukumo usioisha kwenye kifua
- Hali mpya ya kuvurugika
- Kushindwa kuamka au kuwa macho
- Midomo au uso wa rangi ya bluu

Ikiwa utapata homa ya ugonjwa, kukohoa, au dalili zingine za COVID-19:

Kaa nyumbani. Epuka kutangamana na wengine hadi iwe salama kwako kutamatisha kipindi cha kujitenga nyumbani.

Unaweza kuwa na COVID-19; watu wengi wanaponea nyumbani bila ya kupata matibabu.

Piga simu kwa mfanyakazi wa wakala wako wa makazi mapya ikiwa unahitaji msaada kama vile kuhitaji mkalimani ili kuongea na daktari.

Wasiliana na daktari kila mara. Ikiwa unahofia dalili zako, piga simu au tuma ujumbe wa simu kabla ya kuenda kwenye ofisi ya daktari au chumba cha dharura. Wajulishe kuhusu hali yako ya usafiri wa hivi juzi na dalili zako.

Ukiwa na dalili ya tahadhari ya dharura (ikiwemo matatizo ya kupumua) piga simu 911 ili kupata matibabu ya dharura haraka. Wajulishe kuhusu hali yako ya usafiri wa hivi juzi na dalili zako.

Ikiwa unaishi pamoja na wengine chukua tahadhari za ziada ili uwalinde.

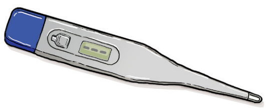
Tafuta kujua ni wakati gani unaweza kuwa karibu na wengine baada ya kuwa na au uwezekano kwamba ulikuwa na COVID-19.

Jifunze mengi kupitia https://bit.ly/endhomeisolation.

Kwa taarifa zaidi kuhusu COVID-19 katika lugha yako, tembelea https://bit.ly/nativelanguage.

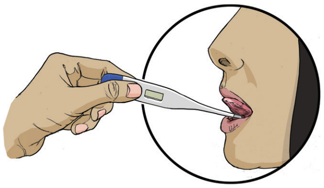
Jinsi ya Kupima Joto Lako

1



Washa kipimajoto kwa kubonyeza kitufe kilicho karibu na skrini.

2



Shikilia ncha ya kipimajoto chini ya ulimi wako hadi kitoe mlio. Usiume kipimajoto.

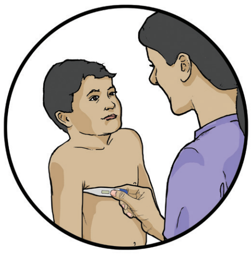
3

Soma joto lako kwenye skrini.

4

Andika joto lako.

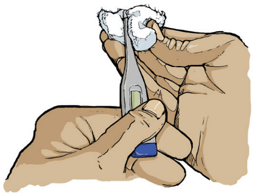
5



Tafadhali kumbuka: kwa mtoto aliye chini ya umri wa miaka 4, weka kipimajoto chini ya mkono wa mtoto katikati ya kwapa.

Mjulishe mfanyakazi wa afya ya umma au daktari ya kwamba unapima joto la mtoto wako hivi.

6



Safisha kipimajoto kwa sabuni na maji au kitambaa kilicho na alkoholi.

PA KUPATA MSAADA

Piga simu kwa mfanyakazi wa wakala wako wa makazi mapya ikiwa una maswali au unahitaji msaada kwa jambo lolote. Andika taarifa yake ya mawasiliano hapa chini.

Taarifa ya Mawasiliano ya Mfanyakazi wa Wakala wa Makazi Mapya

Jina:

Nambari ya simu:

Kwa taarifa zaidi kuhusu COVID-19 katika lugha yako, tembelea https://bit.ly/nativelanguage.