

Mambo 10 ambayo unaweza kufanya ili kudhibiti dalili za ugonjwa wako wa COVID-19 nyumbani

Toleo Linalofikiwa: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

Ikiwa una uwezekano au umethibitishwa kuwa na COVID-19:

1. **Kaa nyumbani** sio kazini wala shuleni. Na ukae mbali na maeneo mengine ya umma. Ikiwa ni lazima utoke nje, epuka kutumia njia yoyote ya usafiri wa umma, kushiriki usafiri, au teksi.



2. **Fuatilia dalili zako** kwa makini. Ikiwa dalili zako zitazidi kuwa mbaya zaidi, pigia simu kituo chako cha matibabu mara moja.



3. **Pata kupumzika na uwe na maji ya kutosha mwilini.**



4. Ikiwa una miadi ya kimatibabu, **pigia simu mhudumu wako wa matibabu ya kiafya** kabla ya wakati na umwambie kwamba una ugonjwa wa COVID-19 au huenda unao.



5. Iwapo una dharura ya kimatibabu, pigia simu 911 na **wafahamisha wahudumu** kwamba unao, au unaweza kuwa na COVID-19.



6. **Unapokohoa au kupiga chafya, funika mdomo wako na mapua** kwa tishu au tumia sehemu ya ndani ya kisugudi chako.



7. **Nawa mikono yako mara kwa mara** kwa maji na sabuni kwa angalau sekunde 20 au nawa mikono yako kwa kutumia sanitaiza ya mikono yenye pombe ambayo ina angalau asilimia 60 ya pombe.



8. Kadri inavyowezekana, **kaa** katika chumba mahususi na **mbali na watu wengine** walio nyumbani kwako. Pia, unapaswa kutumia bafu tofauti, ikiwa ipo. Ikiwa ungetaka kuwa miongoni mwa watu wengine walio ndani au nje ya nyumba yako, vaa maski.



9. **Epuka kushiriki vitu vya kibinafsi** pamoja na watu wengine walio ndani mwa nyumba yako kama vile vyombo vya chakula, taulo, na matandiko.



10. **Safisha sehemu zote** ambazo huguswa mara kwa mara, kama kaunta, sehemu za juu ya meza, komeo za mlango. Tumia kipulizio cha usafishaji cha nyumbani au pangusa, kulingana na maagizo yaliyo kwenye lebo.

