

Til deg som har fått beskjed om å være hjemme i isolasjon eller karantene

Språk: Swahili

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 02.07.2021

## Ukiambiwa ukae nyumbani ukiwa umejitenga au kwenye karantini

Watu wengi walio na virusi vya korona (COVID-19) wana dalili ndogo tu, lakini wengine wanaweza kuwa wagonjwa sana na baadhi yao wanaweza kufariki. Ndiyo maana tunajaribu kupunguza kasi ya kusambazwa kwa maambukizi katika jamii.

Ili kuzuia maambukizi zaidi, ni lazima watu walio na virusi vya korona watengwe kabisa kutoka kwa watu wengine. Yeyote anayeaminika kuwa amembukizwa lazima akae karantini.

Kujitenga na kukaa karantini ni jambo la lazima. Daktari au manispaa yako ikikuambia kuwa ukae karantini au ujitenge, ni lazima ufuata sheria na ushauri wa kufanya hivyo. Yeyote anayekaidi anaweza kuadhibiwa kwa kupigwa faini au kufungwa gereza. Unaweza pia kuambiwa ukae nyumbani bila kuhitaji agizo la kisheria.

### Ni nini maana ya kujitenga?

Ikiwa una virusi vya korona, utaambiwa kuwa ujitenge. Hii inamaanisha kuwa hupaswi kuwakaribia watu wengine, hata wale unaoishi nao. Unapaswa kuwa kwenye chumba peke yako, kupata chakula ukiwa kwenye chumba hicho na ni vyema kutoshiriki bafu, choo na jikoni na watu wengine. Hupaswi kutoka nje ya chumba hicho. Watoto wadogo au watu wanaohitaji usaidizi lazima wapokee huduma zao za kawaida.

Ikiwa huna mahali pazuri pa kujitenga, manispaa itakusaidia kupata mahali.

Utaendelea kujitenga hadi daktari atakaposema kuwa huwezi tena kuwaambukiza watu wengine. Wasiliana na daktari au kliniki ya kushughulikia dharura inayotoa huduma baada ya saa kazi kuisha (nambari ya simu 116 117) ikiwa unajihisi kuwa wewe ni mgonjwa sana au unahitaji usaidizi wa kimatibabu. Baadhi ya watu huwa wagonjwa sana na kuhitaji kwenda hospitalini. Daktari ataamua kuhusu suala hili.

Ukiambiwa kuwa una virusi vya korona, manispaa itawasiliana nawe kuhusu kutekeleza shughuli ya "ufuatilaji wa waliokaribiana na aliyeambukizwa." Shughuli hii ni muhimu katika kukomesha maambukizi. Kila mtu unayeishi naye na kila mtu uliyekaribiana naye hivi majuzi, lazima akae karantini.

Manispaa ina jukumu la kudumisha faragha ya kila mtu. Ni muhimu kuelewana, kwa hivyo usisite kuuliza ikiwa una maswali. Unaweza kuomba kupata huduma za mkalimani ikiwa ni vigumu kuelewa lugha inayotumika, huduma hii hailipishwi.

### Ni nini maana ya kuwa karantini?

Ukiambiwa kuwa umekaribiana na mtu aliyeambukizwa, ni lazima ukae karantini. Masharti hayo pia yanatumika ukisafiri kuenda nchini Norwe kutoka nchi zingine nyingi. Kukaa karantini kunamaanisha kuwa unapaswa kukaa mbali na watu wengine, ikiwa ni pamoja na wale unaoishi nao. Huenda masharti haya yasitumike kwa watoto wadogo na watu wanaohitaji usaidizi ambao ni lazima wapokee huduma zao za kawaida.

Til deg som har fått beskjed om å være hjemme i isolasjon eller karantene

Språk: Swahili



Norwegian Institute of Public Health

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 02.07.2021

Baada ya kuwasili nchini Norwe, watu wengi wanapaswa kukaa kwenye karantini ya hotelini kwa siku kadhaa na kugharamia huduma hii wenyewe. Ukiwa unaenda kukaa kwenye karantini ya nyumbani, ni vyema uwe na chumba chako peke yako na usitumie vyumba vinavyotumiwa na kila mtu watu wengine wakiwemo. Ikiwa hali hii haiwezi kuepukika mahali unapoishi, unaweza kupatiwa mahali pengine pa kukaa, kama vile karantini ya hotelini.

Hupaswi kuenda shuleni, kazini au kushiriki katika shughuli nyingine.

Hupaswi kutumia usafiri wa umma (basi, tramu, treni ya chini kwa chini, treni, ndege au kivuko).

Unaweza kutembea nje ya chumba peke yako, lakini unapaswa kukaa umbali wa mita 2 kutoka kwa watu wengine.

Unapaswa kuwaomba watu wengine wakuendee dukani au wakuletee chakula nyumbani kwako. Ikiwa ni lazima ununue chakula au dawa, kaa mbali na watu wengine na uvae barakoa.

Unapaswa kupimwa unapoanza kukaa karantini na kabla ya kipindi cha kukaa karantini kumalizika na haraka iwezekanavyo ikiwa utanza kuonyesha dalili za kupata virusi vya korona. Hutalipishwa kupimwa virusi vya korona. Ukianza kuonyesha dalili za kupata virusi vya korona ukiwa karantini, bila shaka utakuwa umeambukizwa. Ni lazima ujitenge hadi utakapopata majibu ya vipimo. Wasiliana na daktari ukiwa mgonjwa au ikiwa unahitaji usaidizi wa kimatibabu wakati unasubiri majibu ya vipimo.

Kwa kawaida kipindi cha kukaa karantini ni siku 10 baada ya kuwasili nchini Norwe au baada ya mara ya mwisho ulipokaribiana na aliyeambukizwa. Ukipokea majibu ya vipimo vilivyochukuliwa kwa kipindi kisichopungua siku 7 yanayoonyesha kuwa hujaambukizwa baada ya kuwasili au baada ya kukaribiana na aliyeambukizwa na huna dalili zozote, utaondoka karantini.

### **Pata habari kila wakati!**

Mamlaka za uongozi zinaomba kila mtu anayeishi nchini Norwe asome taarifa muhimu na ushauri kuhusu virusi vya korona katika [www.fhi.no](http://www.fhi.no) na [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). Ushauri unaweza kubadilika mara kwa mara. Taarifa zinapatikana kwa lugha kadhaa. Huenda ushauri ukatofautiana baina ya manispaa. Kwa hivyo ni muhimu upate habari mara kwa mara kuhusu ushauri unaotumika katika manispaa ya mahali ulipo. Ikiwa unatatizika kuelewa taarifa, omba usaidizi wa tafsiri kutoka kwa mtu mwingine.