Til deg som har fått beskjed om å være hjemme i isolasjon, karantene eller ventekarantene
Språk: Swahili

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21

Norwegian Institute of Public Health

Ukiambiwa ukae nyumbani ukiwa umejitenga, kwenye karantini au karantini ya kusubiri

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 ufuate sheria na ushauri wa kufanya hivyo. Yeyote anayekaidi anaweza kuadhibiwa kwa kupigwa faini au kufungwa gerezani. 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 "ufuatiliaji 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, karantene eller ventekarantene
Språk: Swahili

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21

Norwegian Institute of Public Health

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 utaanza 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.

Karantini ya kusubiri ni nini?

Ikiwa unaishi na mtu aliyebainishwa kuwa amekaribiana na aliyeambukiwa, ni lazima ukae kwenye karantini ya kusubiri hadi mtu aliyebainishwa kuwa amekaribiana na aliyeambukizwa apokee majibu yake ya kwanza ya vipimo. Ikiwa majibu ya vipimo vya mtu aliyebainishwa kuwa amekaribiana na aliyeambukizwa yataonyesha kuwa hajaambukizwa, hupaswi kukaa tena kwenye karantini ya kusubiri. Ikiwa majibu ya vipimo vya mtu aliyebainishwa kuwa amekaribiana na mtu aliyeambukizwa yataonyesha kuwa ameambukizwa, utapaswa kukaa kwenye karantini ya kawaida ya muda mrefu (angali hapo juu).

Ikiwa mtu aliyebainishwa kuwa amekaribiana na mtu aliyeambukizwa ana umri usiozidi miaka 2 au hawezi kupimwa kwa sababu fulani, unaweza kuondoka kwenye karantini ya kusubiri kwa kupimwa kwa kipindi kisichopungua siku 3 baada ya mara ya mwisho ya mtu huyo kukaribiana na aliyeambukizwa. Unaweza kuondoka kwenye karantini ya kusbiri wakati ambapo mtu unayeishi naye aliyebainishwa kuwa amekaribiana na mtu aliyeambukizwa amemaliza kipindi chake cha kukaa karantini.

Ikiwa mtu aliyebainishwa kuwa amekaribiana na mtu aliyeambukizwa ataanza kuonyesha dalili za maambukizi akiwa karantini, bila shaka ameambukizwa. Yeyote anayeishi na mtu huyo aliyebainishwa kuwa amekaribiana na aliyeambukizwa, lazima akae karantini hadi mtu huyo aliyebainishwa kuwa amekaribiana na aliyeambukizwa apate majibu ya vipimo yanayoonyesha kuwa hajaambukizwa.

Til deg som har fått beskjed om å være hjemme i isolasjon, karantene eller ventekarantene
Språk: Swahili

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21

Ikiwa uko kwenye karantini ya kusubiri, fuata ushauri unaotumika kana kwamba uko kwenye karantini. Hii inamaanisha kuwa ni lazima ukae nyumbani na ukae mbali na watu wengine wakubwa na watoto wenye umri mkubwa ambao unaishi nao.

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 na 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.