

Kwa kila mtu aliyeagizwa kukaa nyumbani

Virusi vipya vya korona vinavuma sana. Watu wengi ambao wanaugua ugonjwa wa virusi vya korona (COVID-19) wana dalili zisizo kali, lakini watu wengine wanaweza kuugua sana. Hii ndiyo sababu tunajaribu kupunguza kuenea kwa maambukizi haya kote nchini.

Baadhi ya watu wameagizwa na daktari wao wakae nyumbani. Mtu yeyote anayetambuliwa kuwa na COVID-19 sharti ajitenge kabisa na watu wengine kwa 'kujitenga kabisa nyumbani'. Mtu yeyote ambaye hajatambuliwa na COVID-19, lakini huenda ameambukizwa, sharti 'ajitenge nyumbani'.

‘Kujitenga nyumbani’ ni nini?

Ikiwa daktari wako amekuambia kuwa una COVID-19 au ikiwa unangojea matokeo yako ya vipimo, sharti uepuke kukaribiana na watu wengine ili usiwambukize.

Kujitenga nyumbani kunamaanisha kuwa lazima uwe mbali na kila mtu, ikijumuisha watu ambao unaishi nao. Hupaswi kwenda nje, unapaswa kusalia katika chumba peke yako, kula ukiwa ndani ya chumba hicho na usitumie vitambaa na mtu mwingine yeyote.

Hali yako ikizorota, wasiliana na daktari wako kwa simu. Daktari anaweza pia kuamua kuwa unahitaji kutengwa ukiwa hospitalini. Utatengwa hadi daktari wako akufahamishe kuwa huna maambukizi au mpaka matokeo yako ya vipimo yaonyeshe kuwa huna COVID-19 tena.

‘Kukaa nyumbani’ ni nini?

Ikiwa daktari wako amekufahamisha kuwa hujaambukizwa, lakini umehatarishwa na maambukizi, sharti ukae nyumbani. Ni sharti ukae nyumbani, lakini kukaa nyumbani sio hali kali kama kujitenga nyumbani.

Kukaa nyumbani kunamaanisha kuwa sharti upunguze mwingiliano wako na watu wengine iwezekanavyo, lakini sio lazima ujitenge kabisa. Hupaswi kuenda shuleni au kufanya kazi, au kufanya shughuli zingine zozote, na hupaswi kutumia usafiri wa umma (basi, tramu, treni za chini ya ardhi, treni ya kawaida, ndege au feri), lakini unaweza kwenda matembezi peke yako.

Ukianza kukohoa, kupatwa na maambukizi ya koo au homa, au unashindwa kupumua, wasiliana na daktari kwa simu. Kipindi cha kukaa nyumbani ni siku 14 baada ya kuhatarishwa na maambukizi.

Informasjon til deg som har fått beskjed om å holde deg hjemme

Språk: Kiswahili

Opprettet: 03/2020 Oppdatert:



Norwegian Institute of Public Health

Fuatilia habari zinazojiri!

Viongozi wa serikali wanamwomba kila mtu anayeishi nchini Norwe asome maelezo na ushauri muhimu uliotolewa kuhusu virusi vya korona kwenye www.fhi.no na www.helsenorge.no. Ushauri huu unasasishwa mara kwa mara. Maelezo haya yanapatikana katika Kinorwe na Kiingereza. Ikiwa unashindwa kuelewa chochote, tafadhali omba usaidizi kwa mtu unayemfhamu.