

Kwa kila mtu aliyeagizwa kukaa katika karantini au kujitenga nyumbani

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 wameombwa wakae nyumbani na daktari wao.

- Mtu yeyote anayetambuliwa kuwa na COVID-19 sharti ajitenge kabisa na watu wengine kwa 'kujitenga kabisa nyumbani'.
- Mtu yeyote ambaye hajagunduliwa kuwa na COVID-19, lakini amekuwa katika hatari ya kuambukizwa, anapaswa kukaa katika 'karantini'.
- Watu wanaoingia nchini Norwe kutoka nchi zingine nyingi lazima pia wakae katika 'karantini'.

'Kujitenga nyumbani' ni nini?

Ikiwa daktari amekuambia kuwa una COVID-19 au ikiwa unangojea matokeo yako ya vipimo, sharti uepoke 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 kwa simu katika 116 117. Daktari anaweza pia kuamua kuwa unahitaji kutengwa ukiwa hospitalini. Utatengwa hadi daktari wako akufahamisha kuwa huna maambukizi au mpaka matokeo yako ya vipimo yaonyeshe kuwa huna COVID-19 tena.

'Karantini' ni nini?

Ikiwa daktari amekufahamisha kuwa hujaambukizwa, lakini umehatarishwa na maambukizi, sharti ukae nyumbani. Hii inatumika pia iwapo unaingia nchini Norwe kutoka nchi zingine nyingi. Ni sharti ukae nyumbani au mahali pengine panapofaa, lakini kukaa nyumbani sio hali kali kama kujitenga nyumbani.

Karantini inamaanisha 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. Hupaswi kutumia usafiri wa umma (basi, tramu, treni za chini ya ardhi, treni ya kawaida, ndege au feri), lakini unaweza kwenda matembezi peke yako.

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

Språk: Swahili

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 16.06.20



Norwegian Institute of Public Health

Ukianza kukohoa, kupatwa na maambukizi ya koo au homa, au unashindwa kupumua, ni muhimu uwasiliane na daktari kwa simu katika 116 117. Vipimo vya COVID-19 havilipishwi nchini Norwe.

Kipindi cha karantini ni siku 10 baada ya kuwasili nchini Norwe au baada ya siku ya hivi karibuni ya kuhatarishwa na maambukizi.

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 unaweza kubadilika. Maelezo haya yanapatikana katika Kinorwe na Kiingereza. Ikiwa unashindwa kuelewa chochote, tafadhali omba usaidizi kwa mtu unayemfahamu.