

Uelewa Karantini na Kujitenga

Miongozo hii inatumika kwa **watu wote, ikiwemo shule na mazingira ya malezi ya watoto. Kwa watu wanaoishi au kufanya kazi katika makazi, huduma za afya, magereza au mazingira mengine ya malezi, miongozo ya kujitenga na kukaa karantini ni tofauti.** Wasiliana na mwajiri wako ili uelewe mwongozo wa mazingira haya.

Unachopaswa kufanya iwapo ulitangamana* na mtu mwenye UVIKO-19 lakini hana dalili

***Hali hatarishi** inamaanisha kukaa angalau dakika 15 au zaidi ndani ya futi 6 karibu na mtu fulani kwa kipindi cha siku moja, ukiwa au bila barakoa.

Karantini inamaanisha kukaa nyumbani na kukaa mbali na wengine baada ya kuwa katika hali hatarishi ili kuona kama unaugua au una maambukizi. Kuanzia Machi 12, Mamlaka ya Afya ya Oregon haitahitaji tena kukaa karantini kwa watu wengi ambao walikuwa karibu na mtu mwenye UVIKO-19.

Kama **ulitangamana kwa** karibu na mtu mwenye UVIKO-19, huna haja ya kukaa nyumbani. Hata hivyo, bila kujali kama umechanjwa au la, unapaswa:

1. Kufuatilia **dalili** kwa **siku 10**.
2. Kuzingatia **kuvaa barakoa** unapokuwa karibu na watu wengine kwa siku 10.
3. Kupimwa kama unaweza siku 5 baada ya kuwa katika mazingira hatarishi.
4. Kama vipimo vitaonyesha una maambukizi au/na una dalili za UVIKO-19, kaa nyumbani na ufuate miongozo ya kujitenga (hapa chini).



Fikiria kuhusu utakapokuwa na wale utakaokuwa nao. Unaweza kuendelea kuwalinda watu walio katika hatari kubwa ya kupata homa kali ya UVIKO-19 kwa kupunguza kukutana nao ana kwa ana au vaa barakoa unapokuwa karibu nayo.

Unachopaswa kufanya kama una dalili au una UVIKO-19 (mwongozo wa kujitenga)

1. Kaa nyumbani na mbali na watu wengine (jitenge) kwa **angalau siku 5**.
2. Baada ya siku 5, unaweza kuondoka nyumbani ikiwa
 - haukuwa na **homa kwa angalau saa 24** bila kutumia dawa za kupunguza homa **NA**
 - una **dalili kidogo tu na unapata nafuu**.
3. Endelea kuvaa **barakoa unapokuwa karibu na watu wengine kwa siku 5 zaidi**.

Ikiwa una maswali kuhusu unachopaswa kufanya kama majibu ya kipimo yanaonyesha una maambukizi au umetangamana kwa karibu na mtu mwenye UVIKO-19, piga simu **866-917-8881**. Ikiwa unahitaji msaada wa nyenzo za kukaa nyumbani wakati wa kujitenga kwako, piga simu **211**.



TEMBELEA [MULTCO.US/COVID19](https://multco.us/covid19) KWA ILI KUPATA TAARIFA MPYA