

VIPIMO VYA UVIKO-19 VYA NYUMBANI

KUELEWA MATOKEO YA VIPIMO VYAKO

April 15, 2022 9:06 AM SWAHILI

Nifanye nini iwapo majibu ya vipimo yataonyesha nina virusi?

Una virusi mwilini mwako na unaweza kuvisambaza kwa watu wengine, hata kama huna dalili zozote. Iwapo umechanjwa au la, unapaswa:

- 1. Kukaa nyumbani, isipokuwa unapoenda kupata matibabu. Kaa mbali na watu wengine katika kaya kwa angalau siku 5. Baada ya siku 5, unaweza kuondoka nyumbani ikiwa:**
 - Hujakuwa na homa kwa angalau saa 24 bila dawa za kupunguza homa na una dalili kidogo tu na unaendelea kupata nafuu, NA
 - Unaweza kuendelea kuvaa barakoa kwa uangalifu uwapo karibu na watu wengine kwa siku 5 zaidi. Kama huwezi kuvaa barakoa, endelea kujitenga kwa siku 5 zaidi.
 - Mwongozo huu hutumika kwa watu wengi zaidi. Kama unafanya kazi katika mazingira fulani ya hatari kama vile huduma ya afya, huenda ukatakiwa kujitenga kwa muda mrefu. Muulize mwajiri wako.
- 2. Mpigie simu mtoa huduma wako wa afya haraka iwezekanavyo. Huenda matibabu yapo kulingana na umri na/au hali yako ya afya, na matibabu mengine ya UVIKO-19 lazima yaanze ndani ya siku 5 baada ya dalili kuanza. Ikiwa huna mtoa huduma wa afya, piga simu 211 kwa msaada wa kupata mtoa huduma.**
- 3. Waambie watu wako wa karibu na wanafamilia mara moja kuwa vipimo vinaonyesha una virusi. Kuchukua hatua kwa wakati ni muhimu! Anaweza kuchukua hatua za kupunguza kuenea kwa UVIKO-19 kama vile kuvaa barakoa anapokuwa karibu na watu wengine na kupimwa. Anaweza kupata taarifa zaidi kwenye tovuti ya afya ya serikali ya kaunti au kwa kupiga simu 211.**
 - Ikiwa ulikuwa na au una dalili: Wasiliana na watu uliotangamana nao kwa karibu kuanzia siku 2 kabla ya dalili zako kuanza.
 - Ikiwa hukuwa au huna dalili: Wasiliana na watu uliotangamana nao kwa karibu kuanzia siku 2 kabla ya kupima UVIKO-19.



Je, ninawezaje kuripoti majibu yanayoonyesha nina virusi?

Ikiwa kazi yako inajumuisha mwingiliano na umma, unapaswa kumwambia mwajiri wako ili uweze kusaidia kupunguza kuenea kwa UVIKO-19. Vinginevyo, huna haja ya kuripoti matokeo yanayoonyesha una virusi kwa mujibu wa kipimo cha nyumbani kwa mtu yeyote.

Kama una maswali au unahitaji msaada na unataka kuzungumza na mamlaka ya afya ya umma kuhusu matokeo yako ya kuonyesha una virusi, unaweza kupiga simu au kutuma barua pepe kwa Multnomah County Public Health kupitia 503-988-3406 au sickasereport@multco.us. Wanaweza kukusaidia kumwambia mwajiri wako au watu uliotangamana nao kwa karibu, kupata nyenzo za kukaa nyumbani, na maswali mengine ambayo unaweza kuwa nayo.

Pata maelezo zaidi ya afya au msaada na kujitenga na karantini kwenye tovuti ya Kupimwa COVID ya Mamlaka ya Afya ya Oregon <https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-positive-test> au piga simu kwa Simu ya Msaada wa Tatizo kwa 866-917-8881.

Nifanye nini kama majibu ya kipimo yanayoonyesha sina virusi?

Kama unahisi unaumwa unapaswa kukaa nyumbani na mbali ya watu wengine hadi utakapopata nafuu, hata kama kipimo chako kinaonyesha huna virusi.

Kama umetangamana kwa karibu na mtu mwenye UVIKO-19, ulikuwa katika hatari ya kuambukizwa virusi na bado ungeweza kuwaambukiza watu wengine. Isipokuwa kama unaishi au unafanya kazi katika mazingira fulani ya hatari, kama vile katika huduma ya afya au makazi ya kikundi fulani cha watu, huna haja ya kukaa karantini.

- Jifuatilie mwenyewe ili kubaini dalili kwa siku 10 tangu uwe katika mazingira hatarishi mara ya mwisho. Fikiria utakapokuwa na wale utakaokuwa nao karibu. Unaweza kuendelea kuwalinda watu walio katika hatari kubwa ya kuugua UVIKO-19 kali kwa kupunguza kukutana nao ana kwa ana au vaa barakoa unapokuwa karibu yao kwa siku hizo 10.
- Kama ulipima nyumbani, unaweza kutafuta kipimo kingine cha UVIKO-19 kupitia mtoa huduma wako wa kawaida wa afya au ufanye kipimo kingine cha nyumbani siku 1-2 baadaye.

Dalili za UVIKO-19 ni pamoja na:

- Homa au kibaridi
- Kikohozi
- Kuishiwa pumzi au kupumua kwa shida
- Uchovu
- Maumivu ya misuli au mwili
- Maumivu ya kichwa
- Kutohisi ladha au harufu
- Maumivu ya koo
- Mafua au kutokwa kamasi
- Kichefuchefu au kutapika
- Kuhara

Piga simu 911 ikiwa una dalili hizi kali:

- Kupumua kwa shida
- Maumivu au shinikizo katika kifua au tumbo
- Kushindwa kunywa au kumeza vinywaji
- Mkanganyiko mpya au kutoweza kuamka
- Mdomo au uso kuwa wa kijivu au rangi ya samawati

