

K A R I B U

Taarifa kuhusu COVID-19



**U.S. Department of
Health and Human Services**
Centers for Disease
Control and Prevention

Karibu!

Pakiti hii ni ya kukusaidia wewe na familia yako kudumu mkiwa wenye afya wakati huu wa janga la COVID-19 baada ya kuwasili nchini Marekani. Weka pakiti hii karibu nawe kwa kuwa ina taarifa muhimu kwa ajili yako na familia yako kufuatilia na kujua kuhusu COVID-19.

COVID-19 ni ugonjwa unaosababishwa na virusi ambavyo vinaweza kuenea kutoka kwa mtu hadi kwa mtu mwingine. Visa na vifo vya COVID-19 vimeripotiwa katika jumuiya nyingi za Marekani. Serikali za Majimbo na mitaa zina sheria tofauti kuhusu COVID-19 na zingine zinaweza kuwahitaji watu ambao wamesafiri hivi majuzi kukaa nyumbani kwa muda fulani. Mtumishi wa shirika lako la uhamiaji anayeshughulikia visa ataweza kukusaidia kupata taarifa katika jamii yako mpya kuhusu COVID-19 na taarifa kuhusu unakoweza kupata chanjo ya COVID-19.

Unaweza kupata COVID-19 wakati wa safari zako. Unaweza kuhisi vyema na bila dalili zozote, lakini bado ueneze COVID-19 kwa watu wengine. Wewe na wasafiri wenzako (ikiwemo watoto) mnaweza kueneza COVID-19 kwa watu wengine ikiwemo familia yako, marafiki na jamii kwa siku 14 baada ya kupata virusi.

Zingatia tahadhari hizi ili kujilinda mwenyewe na wengine:



Kaa nyumbani kadiri iwezekanavyo kwa siku 10 za kwanza baada ya kuwasili. Wasiliana na Mtumishi wa shirika la uhamiaji anayeshughulikia visa ili kupata taarifa kuhusu mahitaji maalumu katika eneo lako.



Chunga afya yako: Chunguza dalili za COVID-19 na upime joto lako ukihisi kuwa mgonjwa.



Epuka kuwa karibu na watu walio katika hatari kubwa ya kupatwa na ugonjwa mkali unaotokana na COVID-19.

Ili kujua ni nani aliye katika hatari kubwa, tazama "Watu Walio Katika Hatari Kubwa ya Kupatwa na Ugonjwa Mkali" katika lugha yako.

<https://bit.ly/nativelanguage>



Ukiwa karibu na wengine, kaa angalau mita 2 (futi 6) kutoka kwa watu wengine wasiokuwa wa nyumbani mwako. Ni muhimu kufanya hivi kila mahali, ndani na nje ya nyumba.



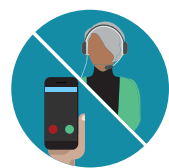
Vaa barakoa unapokuwa nje ya nyumbani kwako. Barakoa inapaswa kufunika pua na mdomo wako kabisa na inapaswa kutoshea vyema kandokando mwa uso wako.



Nawa mikono mara kwa mara au utumie kieuzi cha kutakasa mikono kilicho na alkoholi ya angalau asilimia 60.



Ukiwa mgonjwa, kwa dalili za COVID-19, piga simu mapema kabla ya kumuona daktari.



Wasiliana na Mtumishi wa shirika la uhamiaji anayeshughulikia visa ikiwa una maswali yoyote.



Uliza mtoa huduma wako wa Afya au Mtumishi wa shirika la uhamiaji anayeshughulikia visa katika eneo lako kuhusu kupata chanjo ya COVID-19 ikiwa bado hujapata chanjo. Wakati umepata chanjo kamilifu, unaweza kufuata mapendekezo ya CDC kwa watu ambao wamepata chanjo kamilifu. bit.ly/fullvaccination

CHUNGUZA DALILI za COVID-19, ZINAZOWEZA KUJUMUISHA YAFUATAYO:



Dalili zinaweza kuwa ugonjwa wa kiwango cha chini hadi mkali na zinaweza kutokea siku 2-14 baada ya kupatwa na virusi vinavyosababisha COVID-19. Orodha hii haijumuishi dalili zote zinazoweza kutokea. Tafadhali piga simu kwa daktari kuhusu dalili zozote ambazo ni kali au zinazokutia wasiwasi.



Chunga afya yako: Chunguza dalili za COVID-19 na upime joto lako ukihisi kuwa mgonjwa.

Joto kali likiwa 100.4°F/38°C au zaidi.

Ukiwa na COVID-19, joto kali linaweza kuja na kuondoka na watu wengine huenda wasiwe na joto kabisa. Joto kali halipatikani sana kwa watu walio na matatizo mengine ya kimatibabu, wazee, au watu wanaotumia dawa zingine zinazotuliza joto kali kama vile acetaminophen, paracetamol, au ibuprofen.

***Tafuta matibabu haraka ikiwa mtu ana dalili za tahadhari za COVID-19.**

- Kupumua kwa matatizo
- Maumivu na shinikizo lisilokwisha katika kifua
- Kuchanganyikiwa kusiko kwa kawaida
- Kushindwa kuamka au kuwa macho
- Rangi hafifu, kijivu, au samawati kwenye ngozi, midomo au chini ya kucha, kulingana na aina ya rangi ya ngozi

Ikiwa utapata homa ya ugonjwa, kukohoa, au dalili zingine za COVID-19:



Kaa nyumbani. Epuka kutangamana na wengine hadi iwe salama kwako kutamatisha kipindi cha kujitenga nyumbani.



Unaweza kuwa na COVID-19; watu wengi wanaponea nyumbani bila ya kupata matibabu.



Piga simu kwa mfanyakazi wa wakala wako wa makazi mapya ikiwa unahitaji msaada kama vile kuhitaji mkalimani ili kuongea na daktari.



Wasiliana na daktari kila mara. Ikiwa unahofia dalili zako, piga simu au tuma ujumbe wa simu kabla ya kuenda kwenye ofisi ya daktari au chumba cha dharura. Wajulishe kuhusu hali yako ya usafiri wa hivi juzi na dalili zako.



Ukiwa na dalili ya tahadhari ya dharura (ikiwemo matatizo ya kupumua) piga simu 911 ili kupata matibabu ya dharura haraka. Wajulishe kuhusu hali yako ya usafiri wa hivi juzi na dalili zako.



Ikiwa unaishi pamoja na wengine chukua tahadhari za ziada ili uwalinde.

Tafuta kujua ni wakati gani unaweza kuwa karibu na wengine baada ya kuwa na au uwezekano kwamba ulikuwa na COVID-19.

Jifunze mengi kupitia <https://bit.ly/endhomeisolation>.

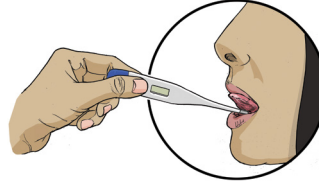
Kwa taarifa zaidi kuhusu COVID-19 katika lugha yako, tembelea <https://bit.ly/nativelanguage>.

1



Washa kipimajoto kwa kubonyeza kitufe kilicho karibu na skrini.

2



Shikilia ncha ya kipimajoto chini ya ulimi wako hadi kitoe mlio. Usiume kipimajoto.

3



Soma joto lako kwenye skrini.

4



Andika joto lako.

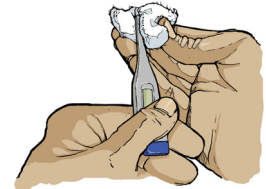
5



Tafadhali kumbuka: kwa mtoto aliye chini ya umri wa miaka 4, weka kipimajoto chini ya mkono wa mtoto katikati ya kwapa.

Mjulisha mfanyakazi wa afya ya umma au daktari ya kwamba unapima joto la mtoto wako hivi.

6



Safisha kipimajoto kwa sabuni na maji au kitambaa kilicho na alkoholi.

PA KUPATA MSAADA

Piga simu kwa mfanyakazi wa wakala wako wa makazi mapya ikiwa una maswali au unahitaji msaada kwa jambo lolote. Andika taarifa yake ya mawasiliano hapa chini.

Taarifa ya Mawasiliano ya Mfanyakazi wa Wakala wa Makazi Mapya

Jina:

Nambari ya simu:



Kwa taarifa zaidi kuhusu COVID-19 katika lugha yako, tembelea <https://bit.ly/nativelanguage>.

