

# Ugonjwa wa Virusi vya Corona wa 2019

## Karantini Baada ya Hatari ya Kuambukizwa COVID-19

Mapendekezo ya afya ya umma ya COVID-19 yanazifi kubadilika na husasishwa punde tu ushahidi mpya wa kisayansi unapatikana. Mnamo tarehe 2 Desemba 2020, Vituo vya Kudhibiti na Kuzuia Magonjwa (CDC) vilitoa [mukhtasari wa sera ya kisayansi](#) wenye mambo ya kuzingatia katika kupunguza karantini kwa watu ambao huenda wako kwa hatari ya kuambukizwa COVID-19. Idara ya Afya ya Jimbo la Ohio (ODH) imebadilisha mwongozo huu ili kutimiza mahitaji maalum ya jimbo letu na kuzingatia hali na rasilimali za eneo husika.

Mapendekezo ya karantini yaliyotekelezwa na ODH yanaunga mkono matumizi bora ya rasilimali na kupungua kwa hatari ya maambukizi baada ya karantini. Vituo vya afya, vikishauriana na idara za afya za mitaa, huenda vikazingatia [Mikakati ya CDC ya Kupunguza Upungufu wa Wafanyakazi wa Afyas](#).

### Machaguo ya Karantini Yanayopendekezwa na ODH Baada ya Hatari ya Kuambukizwa COVID-19

	Muda wa Karantini	Hatua Zinazopendekezwa
<b>Muda wa Kutosha wa Kupunguza Hatari ya Kusambaa</b>	<p>Kaa nyumbani kwa angalau <b>siku 14*</b> baada ya tukio la mwisho la hatari ya kuambukizwa.</p> <p>* Karantini ya siku 14 huwa na hatari ya chini zaidi ya maambukizi baada ya karantini. Mkakati huu unapendekezwa zaidi kwa watu wanaoishi, kufanya kazi, au kutembelea mazingira yanayaoishi watu wengi, mahali pa kazi penye watu wengi, au mazingira mengine ambapo maambukizi mengi au kuingiliana na watu wenye hatari kubwa ya <a href="#">kuugua ugonjwa mkali kutokana</a> na COVID kunaweza kutokea.</p>	<p>Kaa mbali na watu wengine (angalau futi 6) na uvae barakoa unapokuwa karibu na watu wengine.</p> <p>Jichunguze iwapo una dalili kila siku hadi <b>siku ya 14</b>. (Angalia hali joto mara mbili kwa siku, angalia iwapo una joto, unaokohoa, unaishiwa na pumzi au dalili za COVID-19.)</p> <p>Watu wanaopatwa na dalili za COVID-10 au wanaopimwa na kupatikana na ugonjwa wa COVID-19 wanapaswa kujitenga na kufuata mapendekezo ya kuacha kujitenga.</p>
<b>Muda Uliponguzwa wa 1</b>	<p>Kaa nyumbani kwa angalau <b>siku 10</b> baada ya tukio la mwisho la hatari ya kuambukizwa.</p>	<p>Kaa mbali na watu wengine (angalau futi 6) na uvae barakoa unapokuwa karibu na watu wengine.</p> <p>Jichunguze iwapo una dalili kila siku hadi <b>siku ya 14</b>. (Angalia hali joto mara mbili kwa siku, angalia iwapo una joto, unaokohoa, unaishiwa na pumzi au <a href="#">dalili nyingine za COVID-19</a>.)</p> <p>Zingatia kupimwa iwapo una virusi hivyo kuelekea mwishoni mwa kipindi hiki (siku nane au baadaye) ili kuongeza uhakika kuwa haujaambukizwa, lakini huwezi kutoka karantini mapema kabla ya baada ya siku ya 10.</p> <p>Watu wanaopatwa na dalili za COVID-10 au wanaopimwa na kupatikana na ugonjwa wa COVID-19 wanapaswa kujitenga na kufuata mapendekezo ya kuacha kujitenga.</p>
<b>Muda Uliponguzwa wa 2</b>	<p><b>Matokeo hasi ya kipimo</b> cha SARS-CoV-2 (virusi vinavyosababisha COVID-19) kutoka kwa sampuli iliyochukuliwa siku ya tano au baada ya tukio la mwisho la hatari ya kuambukizwa <b>NA</b> ukae nyumbani kwa angalau <b>siku saba</b> baada ya tukio la mwisho la hatari ya kuambukizwa.</p>	<p>Kaa mbali na watu wengine (angalau futi 6) na uvae barakoa unapokuwa karibu na watu wengine.</p> <p>Jichunguze iwapo una dalili kila siku hadi <b>siku ya 14</b>. (Angalia hali joto mara mbili kwa siku, angalia iwapo una joto, unaokohoa, unaishiwa na pumzi au <a href="#">dalili nyinge za COVID-19</a>.)</p> <p>Watu wanaopatwa na dalili za COVID-10 au wanaopimwa na kupatikana na ugonjwa wa COVID-19 wanapaswa kujitenga na kufuata mapendekezo ya kuacha kujitenga.</p>

Iliundwa tarehe 3 Desemba, 2020.

Kwa maelezo zaidi, tembelea [coronavirus.ohio.gov](#).

Kwa majibu ya maswali yako ya COVID-19, piga simu kwa 1-833-4-ASK-ODH (1-833-427-5634).

**Afya yako ya akili ni muhimu tu kama ile ya mwili. Ikiwa wewe au unayempenda ana wasiwasi unaohusiana na janga la virusi vya corona, usaidizi unapatikana saa 24 kwa siku, siku saba kwa wiki. Piga simu kwa Simu ya Usaidizi wa COVID-19 kwa 1-800-720-9616.**