

Nimepimwa. Ninapaswa kufanya nini?

MANUKUU

[Muziki wa kuisimua]

[Masimulizi]

Ulipimwa COVID-19, unapaswa kufanya nini ukipokea matokeo ya kipimo?

Licha ya aina ya kipimo unachotumia, matokeo hayatabadilika.

Ukipokea matokeo ya kipimo kinachoonyesha kuwa umeambukizwa, unapaswa kujitenga, yaani ukae nyumbani na mbali na wengine. Utahitaji kujitenga angalau kwa siku tano, hata kama huna dalili.

Ili kuzuia kuenea kwa COVID-19 kwa watu wanaoishi nawe unapojitenga, unapaswa kuvaa barakoa inayokutosha nyumbani unapokuwa karibu na wengine.

Ukipata nafuu siku ya 6, unaweza kurejelea shughuli nyingi. Kwa siku tano zaidi, hadi siku ya 10:

- Endelea kuvaa barakoa inayokutoshea vizuri ukiwa karibu na wengine, hata ukiwa nyumbani.
- Usikae karibu na watu wengine ambao wako katika hatari ya kuugua COVID-19 sana.
- Usiende mahali ambapo utahitaji kuvua barakoa yako, kama vile mkahawa au ukumbi wa mazoezi.
- Unashauriwa usisafiri.

Ikiwa siku ya 6 bado unahisi mgonjwa, kaa nyumbani hadi ibainike vizuri:

- Hujapata homa kwa angalau saa 24, bila kutumia dawa ya kupunguza homa.
na
- Unahisi nafuu zaidi.

Baada ya kuhisi nafuu, fuata mwongozo wote kuhusu kuvaa barakoa na kukaa mbali na watu wengine hadi siku 10 zikamilike.

Ikiwa huwezi kuvaa barakoa ukiwa karibu na wengine, kaa nyumbani angalau kwa siku 10. Usirejeele shughuli hadi siku ya 11.

Ili upate mapendekezo mahususi kuhusu jinsi ya kujitenga na muda ambao unapaswa kukaa nyumbani, tembelea ukurasa wetu wa tovuti wa Ikiwa Wewe ni Mgonjwa. (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html).

[Muziki wa kuisimua]

Minnesota Department of Health
Communications Office
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4989
health.communications@state.mn.us
www.health.state.mn.us

2/2/22 (Swahili)

Ili upate maelezo haya kwa muundo tofauti, piga simu: 651-201-4989