

## Kujitenga kibinafsi ni nini?

Imesasishwa: 7/22/2020

### Imependekezwa kwamba Wana Iowa wajitenge kibinafsi kwa siku 14 katika hali zifuatazo:

- Ikiwa umesafiri nje ya Iowa kwa ajili ya biashara au likizo katika siku 14 zilizopita.
- Ikiwa umekuwa katika vinjari ya kimataifa katika siku 14 zilizopita.
- Ikiwa unaishi na mtu ambaye ana dalili za COVID-19 au amepimwa kuwa na chanya kwa ajili ya COVID-19.

### Je, kujitenga kibinafsi inammanisha nini?

- Kaa nyumbani na usiende shuleni, maeneo ya umma au kuhudhuria mikutano.
- Usitumie usafiri wa umma, wa kushiriki au tekisi.
- Ahirisha safari zote.
- Osha mikono yako mara kwa mara na ufuate anuni nzuri za afya.
- Ahirisha miadi yote ya tiba yasiyo ya lazima hadi umalize siku zako 14 za kujitenga kibinafsi. Ikiwa una miadi muhimu ya tiba wakati huu, tafadhali shirikiana na mtoaji wako wa huduma ya afya na wataalamu kienyeji wa afya ya umma kama ipasavyo kusaidia kupanga ziara hio.

### Nafaa kuwa nazingatia nini nikiwa najitenga kibinafsi?

- Chukua hali joto yako mara mbili kwa siku. Jihadhari na homa.
- Jihadhari na kikohozi au ugumu wa kupumua.

### Je, na watu ninaoishi nao?

- Wanafamilia au watu wengine ambao wanaishi katika nyumba yako wanaweza kubaki katika nyumba yako, lakini unapaswa kukaa katika chumba maalum mbali na watu wengine katika nyumba yako na kutumia bafu tofauti (kama ipo).
- Mradi unabaki kuwa katika afya bora, watu wengine katika nyumba yako wanaweza kuendelea na shughuli zao za kila siku kama kawaida (hakuna kizuizi juu ya harakati zao).
- Hufai kuwa na uwasiliano wa moja kwa moja na wanyama wowote (yaani, mbwa, paka, nguruwe, ng'ombe, kondoo na mbuzi) kwa ajili ya tahadhari kubwa. Panga ili Wanyama-vipezi wako watunzwe na wawekwe makazi nje ya nyumba yako, kama inawezekana.

### Nafaa nifanye nini ikiwa nimepata homa, kikohozi au kuwa na shida kupumua?

Ni lazima kwa Wana Iowa wagonjwa wakae nyumbani na kujitenga kutokana na watu wengine katika nyumba zao. Takriban 80% ya Wana Iowa walioambukizwa na COVID-19 watakuwa na kati ya ugonjwa wa kiwango cha ukali wa chini hadi cha wastani. Wengi wa Wana Iowa walio wagonjwa kwa kiwango cha chini hawahitaji kuenda kwa mtoaji wao wa huduma ya afya au kupimwa kuthibitisha kuwa wana COVID-19.

Ikiwa wewe ni mgonjwa, kaa nyumbani hadi:

- Hujakuwa na homa kwa angalau masaa 24 (yaani siku moja kamili bila homa bila kutumia dawa inayopunguza homa), NA
- dalili zingine zimepata nafuu (kwa mfano, wakati kikohozi chako au upungufu wa kupumua yamepata nafuu), NA
- angalau siku 7 zimepita tangu dalili zako zilionekana mara ya kwanza.

Ikiwa unafikiri huenda ukahitaji huduma ya afya, piga simu kwanza. Mtoaji wako wa huduma anaweza kutathmini kama unahitaji kuonekana katika ofisi au kama unaweza kuponea nyumbani. Pia, huenda kukawa na chaguo kwako kuongea na mhuduu wa afya kutoka nyumbani kupitia teknolojia.

