

Mwongozo wa Kujitenga kwa ajili ya Iowans

Imesasihwa 07/22/2020

Ugonjwa wa COVID-19 umeenea katika jamii ya Iowa na wakazi wengi zaidi wa Iowa wana uwezekano mkubwa wa kuugua katika wiki zijayo. Mwongozo huu unaelezea mapendekezo ya kujitenga kwa wakazi wenye siha wa Iowa wenye uwezekano wa kuambukizwa COVID-19 na wakazi wa Iowa ambao wanaumwa homa au magonjwa ya kupumua (kama kikohozi au kupumua kwa shida).

Mapendekezo ya kujitenga kwa wakazi wa Iowa wenye siha wenye uwezekano wa kuambukizwa COVID-19

Wakazi wa Iowa wanapaswa kukaa nyumbani na kujitenga wenyewe na watu wengine na wanyama katika nyumba hali zifuatazo. Kujitenga kunapaswa kuwe kwa siku 14 baada kuathirika.

- Walisafiri nje ya Iowa kwa ajili ya biashara au likizo katika siku 14 zilizopita.
- Walienda likizo sehemu yoyote duniani katika siku 14 zilizopita.
- Wanaishi na mtu ambaye ana dalili za COVID-19 au ana maambukizi ya COVID-19.

Mapendekezo ya kujitenga kwa wakazi wa Iowa kuumwa homa au magonjwa ya kupumua (kama vile kikohozi au kupumua kwa shida)

Takriban 80% ya wakazi wa Iowa walioambukizwa COVID-19, watajisikia kuumwa kidogo hadi wastani. Wengi wa Wanaiowa walio wagonjwa kwa kiwango cha chini hawahitaji kuenda kwa mtoaji wao wa huduma ya afya au kupimwa kuthibitisha kuwa wana COVID-19. Ni lazima kwa Wanaiowa wagonjwa wakae nyumbani na kujitenga kutokana na watu wengine katika nyumba zao.

Kukaa nyumbani na jitenge na wengine katika nyumba hadi:

- Unapokuwa huna homa kwa angalau saa 24 (hizo ni siku moja kamili za kutokuwa na homa bila kutumia dawa za kupunguza homa)
NA
- dalili nyingine kuwa bora (kwa mfano, wakati kukohoa au kupumua kwa shida kunapoboreka)
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.