

Ugonjwa wa Virusi vya Korona wa 2019 (COVID-19) **Vigezo vya Kuhitimisha Kujitenga kwa watu waliobainika kuwa na maambukizi**

Imetoholewa kutoka kwenye mwongozo wa CDC uliotolewa Mei 3, 2020

Ikiwa umepima na matokeo ya maabara yanaonyesha kwamba una maambukizi ya korona (COVID-19), kama una au hauna dalili, lazima ujitenge hadi utakapokuwa huna maambukizi.

KWA WATU AMBAO WAMEPIMWA NA KUKUTWA NA MAAMBUKIZI NA WALIKUWA NA DALILI ZA KORONA (COVID-19):

Endelea kujitenga hadi:

- Angalau siku 3 (saa 72) zimepita *tangu apone* kabisa kama suluhisho la homa bila ya kutumia dawa za kutuliza homa **na** kuimarika kwa magonjwa ya upumuaji (m.f., kikohozi, kupumua kwa shida),
- **na** angalau siku 10 zimepita *tangu dalili zilipoonekana mwanzo*.
- Baada ya kurudi kazini, wanapaswa kuvaa barakoa hadi dalili zote zitakapokwisha.

KWA WATU WALIOPIMWA NA KUKUTWA NA MAAMBUKIZI NA HAWAKUWA NA DALILI ZA KORONA (COVID-19):

Endelea kujitenga hadi:

- siku 10 zimepita tokea tarehe ya uliyogundulika kuwa na maambukizi ya korona (COVID-19) **na** hawakuwa na dalili tangu wakutwe na maambukizi.
- Ikiwa walikuwa na dalili, basi wanapaswa kufuata mwongozo wa hapo juu.

KUPIMA UPYA:

- Wakati hakuna viashiria ambavyo vinatoa hakikisho la asilimia 100 za usalama, viashiria hivyo hapo juu vinachukuliwa kama njia bora zaidi ya kujua pale mtu anapokuwa hana tena maambukizi.
- Upimaji mpya mara nyingi sio wa kuaminika sana kwa kuwa baadhi ya watu wataendelea kuonyesha wana maambukizi wiki kadhaa baada ya kuweza kuambukiza virusi kwa watu wengine. Ikiwa mtu atakuwa na dalili mpya katika wiki 4 hadi 6 baada ya kukutwa na maambukizi, uamuzi wa kupima upya kulingana na kisa na kisa.
- Kumpima upya kila mtu matumizi bora ya vifaa vyetu vichache vya kupimia na hakuonyeshi kwa usahihi iwapo mtu bado anaeneza virusi. Idara ya Afya ya Wilaya ya Kent (*Kent County Health Department*) inachagua kufuata mkakati unaoegemea kwenye dalili wa Vituo vya Kudhibiti na Kuzuia Mgonjwa (*Centers for Disease Control and Prevention*) – <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html> - kuhusu muda ambao mtu anaweza kuhitimisha kujitenga.