

# Abilene-Taylor County Public Health District

850 North 6th Street, Abilene, Texas 79601  
325.692.5600 • abilenetx.gov/health



04/09/2020

Mpendwa bwana / ma'am,

## **Mtu yeyote ambaye ni mgonjwa au anaonyesha dalili ya ugonjwa wa COVID-19 kama:**

Jote mwilini, kukohoa, matatizo ya kupumua, baridi mwilini, kutokwa na kamasi, chungu kwenye koo, kutapika, kuumwa na kichwa, chungu kwenye tumbo au kuendesha **anapaswa** kukaa nyumbani hadi vitu tatu vifanyike:

- Hakuna joto mwilini kwa masaa sabini na mbili bila kutumua dawa ambazo zinapunguza joto
- Dalili zote zimepungua (kwa mfano: kikohozi au shida za kupumua zimepungua)
- Imepita masiku kumi na nne baada ya dalili zilipoonekana kwanza

Maagizo hayakukatazi nafasi ya kutoka nyumbani kutafuta matibabu muhimu au ya dharura. Tafadhali, piga simu kwa wahudumu wa matibabu kabla ya kwenda kutafuta matibabu ili wakupe maelekezo jinsi ya kupata huduma.

## **Iwapo mtu yeyote nyumbani kwako amepatikana kuwa na ugonjwa COVID-19**

- Watu wote wanaoishi ndani ya nyumba hiyo **wanapaswa kukaa nyumbani**
- Huwezi kuwatembelea marafiki na majirani au **kwenda kanisani**
- Watu wanaoishi katika nyumba hiyo hawawezi kusafiri kazini, shuleni ama kujumuika na jamaa hadi kitengo cha wasimamizi wa afya kuwakubalia kutoka karantini
- Unakubaliwa kutoka nyumbani kutafuta matibabu muhimu au ya dharura. Hakikisha, unapiga simu kwa wahudumu wa matibabu kabla ya kwenda kutafuta matibabu ili wakupe maelekezo jinsi ya kupata huduma.
- Osha mikono kwa sabuni na maji** kwa muda wa sekunde ishirini kila mara iwezekanavyo au tumia kitakasa mikono cha spiriti
- Ikiwa uko na virusi vya corona au hali mbaya ya afya, uko katika kuwango kikubwa zaidi cha kupata magonjwa hatari au kuambukiza wengine. Unahitajika kujilinda na kuwalinda wengine kutokana na COVID19 kwa kukaa nyumbani ili kupunguza kuambukizwa au kusambaza virusi vya corona.
- Kaa nyumbani kwako kwa muda ambao umeambiwa

Wakaazi wote wa jiji la Abilene wanapaswa kukaa nyumbani, isipokuwa wale wanaosafiri kwa **shughuli muhimu**. Shughuli muhimu zinamaanisha:

- Unaweza kwenda kazini, iwapo tu hujaambiwa kukaa nyumbani
- Unatafuta matibabu, chakula, makaazi au ngua ambazo zinaweza kuwa muhimu kwa usalama wako na familia yako
- Unatafuta kazi au pesa, kama kuna usalama wa kufanya hivyo

## **Jifunze kujitenga na jamii:** Kujitenga na jamii ni:

- Kukaa fiti sita mbali na watu, pia usisalimu watu kwa mkono au kukumbatia watu
- Jitenge na umati wa watu, fanya kazi nyumbani kwako kama inawezekana
- Kukatisha au Kuhairisha mikutano na watu

**Tafadhali jifunze kujitenga na jamii, kaa nyumbani na osha mikono mara nyingi kwa bidii**

**Tunaelewa yakwamba kuna changamoto nyingi wakati huu. Tanatarajia mtafanya jinsi iwezekanavyo kusitishi kuenea kwa uambukizi wa virusi vya corona.**

Asante