



## UFUATILIAJI WAMAWASILIANO HUPUNGUZA KUENEA KWA COVID-19 JIBU SIMAU

Oneida County Health Department inafanya kazi kwa bidii kupunguza kuenea kwa COVID-19. Kama umekuwa katika mazingira hatarishi ya COVID-19, tutakuita tukujulishe. Utatakiwa kujifungia mwenyewe chini ya kwarantini nyumbani na kufuata maelekezo yetu. Kufanya uchaguzi wa kutusaidia kupambana na virusi vya Korona, inakufanya wewe, familia yako na jamii yako kuwa salama. Tusaidie kupunguza maambukizi na jibu simu ili kupunguza kuenea. Kwa habari Zaidi, ingia kwa mtandao [www.thecenterutica.org](http://www.thecenterutica.org). Hii ni ujumbe kutoka The Center.

### Mambo Muhimu

- Jibu simu Wizara yako ya afya ikikupigia.
- Fuata miongozo inayotolewa na wizara ya afya.
- Mjulishe mtoa huduma za matibabu ukiwa mgonjwa.
- Mpigie mhudumu wa afya ukianza kusikia unaumwa na hujapimwa virusi vya Korona
- Kama umekuwa karibu na mtu mwenye virusi vya Korona, unatakiwa ukae nyumbani na ujiweke chini ya kwarantini kwa siku 14, kuanzia siku ya mwanzo kabisa uliyojihadharisha na COVID-19. Jifuatilie mwenyewe, na kujiweka mbali (angalau mita 6) na watu wengine muda wote.
- Wajulishe wote wale uliokuwa karibu nao hivi karibuni ukimwa mgonjwa.
- Juua ni dalili zipi zina maanisha unatakiwa kwenda hospitali mara moja.
- Tafuta huduma za hospitali kama dalili ni kali. Dalili kali ni pamoja na kushindwa kupumua, maumivu na msukumo usioisha kwenye kifua, kuchanganyikiwa, Kushindwa kuamka au kuwa macho, au mdomo au uso wa samawati.



- Tunaweza kusaidiana pamoja kupunguza kuenea kwa Virusi vya Korona. Kama umekuwa karibu na mtu mwenye virusi vya korona, tutakupigia simu na kukuambia ukae mwenyewe kwarantini kwa siku 14 kuanzia siku ya kujihadharisha. Fanya sehemu yako kuiweka familia na jamii yako salama:jibu simu kupunguza kuenea.
- Kama umekuwa karibu na mtu mwenye Virusi vya Korona, mtu kutoka Oneida County Health Departmentanaweza kukupigia na kukujulisha kuwa umejihadharisha na kukuambia ukae nyumbani kwarantini. Kukaa nyumbani kunasaidia kukufanya wewe,familia yako na jamii yako salama. Chagua kuwa mmoja wa suluhisho na kutusaidia kupunguza maambukizi ya COVID-19.
- Kama unaugua Virusi vya Korona, mtu kutoka Oneida County Health Department anaweza kukupigia kujua afya yako, kujadili nani ulikuwa nae karibu na kukuambia ukae nyumbani ujitenge. Taarifa hizi zinakusanywa kwa madhumuni ya afya pekee na hazitashirikishwa kwenye mashirika mengine, kama utekelezaji sheria na uhamiaji. Jina lako halitaoneshwa kwa wale uliokuwa nao karibu, labda ukitoa ruhusa. Fanya sehemu yako kuiweka familia na jamii yako salama: pokea simu kupunguza kuenea.
- Kama unaugua Virusi vya Korona, panga kujitenga mwenyewe kwa siku 14. Kujitenga mwenyewe maana yake ni kukaa nyumbani chumbani kwako mbali na watu wengine na Wanyama vipenzi,na kutumia bafu tofauti, kama inawezekana. Kujitenga mwenyewe ni muhimu kuwakinga wale wote unaoishi nao pamoja na jamii. Kama unahitaji msaada wakati wa kuiitenga tunaweza kukusaidia. Chagua kuwa mmoja wa suluhisho na kutusaidia kupunguza maambukizi ya COVID-19.
- Kama umekuwa karibu na mtu mwenye virusi vya Korona, Mfanyakazi kutoka Oneida County Health Departmentanaweza kukupigia na kukujilisha kuwa umejihadharisha na kukuambia ukae nyumbani kwarantini. Chagua kuwa mmoja wa suluhisho na kutusaidia kupunguza maambukizi ya COVID-19.

Source: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing-comms.html>