



# Coronavirus (COVID-19) Care Guide



# Quarantine Care Guide

Katika kijitabu hiki, utapata maagizo juu ya jinsi ya kujitunza, wapendwa wako na jamii yetu wakati wa milipuko ya **COVID-19**.

**Tafadhali tumia rasilimali hii muhimu katika yoyote ya yafuatayo hali :**

- Ikiwa unakua na homa ya zaidi ya 100.0 au dalili za chini ugonjwa wa kupumua (kikohozi, upungufu wa pumzi na maumivu ya koo)
- Ikiwa umejaribiwa kwa COVID-19 na ni matokeo ya sasa yanasubiri
- Ikiwa umeulizwa kutengwa kwa sababu ya kusafiri au karibu mawasiliano ya kesi iliyothibitishwa ya COVID-19.

**Sikiwa umerudi hivi karibuni kutoka kwa eneo, kimataifa au ndani. Amerika, ambapo COVID-19 inaenea, kujiweka mwenyewe chini ya karantini.**

**Ikiwa umekuwa na mawasiliano ya karibu na mtu ambaye alipatikana na COVID-19, kujiweka mwenyewe chini ya karantini.**

- **Lazima uwe kwako kwa kipindi cha siku 14 tangu wakati wa mfiduo wako wa mwisho.**
- **Fuata maagizo katika mpangilio wa karantini, maelekezo zinazotolewa na yako na CDC.**

# Wakati wa karantini



Ikiwa unakua na homa (100.0 ° F au juu), kikohozi au ufupi pumzi:

- Julisha Abilene-Taylor Co. Public Health District au (325)692-5600 kwa maagizo zaidi
- Usiende KAMWE KWA UMMA
- Epuka kuwasiliana na wengine
- Osha mikono mara nyingi, mara baada
- kukohoa, kupiga chafya, au kuwasiliana na wako
- uso.
- Kukaa na maji na kupumzika.
- Tembelea [abilenetx.gov/covid19](http://abilenetx.gov/covid19) kwa habari kamili



## Nini cha kufanya ikiwa unafikiria unaweza kuwa na Coronavirus (COVID-19)

Ikiwa dalili zako zinaongezeka:

- Piga simu mbele kabla ya kwenda kwa Daktari au chumba cha dharura
- Uchunguzi wa Afya ya Telemedicine: (325) 437-8602
- Uchunguzi wa maandishi wa Kituo cha Matibabu cha Hendrick:
- Nakala ya "COVID Msaada" kwa (325) 216-4824
- Ikiwa dalili zako zinahatarisha maisha na unahitaji matibabu ya haraka,
- CALL 911



## Chukua hatua hizi kuangalia & kurekodi afya yako kila siku:

1. PChukua joto lako na thermometer mara mbili kwa siku na angalia kikohozi, upungufu wa pumzi na koo.
2. ENDELEA NYUMBANI na epuka kuwasiliana na wengine. Usiende shule au fanya kazi kwa kipindi hiki cha siku 14.
3. Usichukue usafiri wa umma, teksi au hisa za kuendesha na epuka maeneo ya umma.
4. Weka umbali wako kutoka kwa wengine (karibu mita 6 au mita 2).
5. Ikiwa unaugua homa, kikohozi, au upungufu wa pumzi, fuata maagizo kwenye ukurasa wa 3
6. Ikiwa unahitaji kutafuta huduma ya matibabu kwa sababu zingine, kama vile kuchapa, piga simu mbele kwa daktari wako na uwaambie yoyote kusafiri hivi karibuni.



Wilaya ya Afya ya Umma ya Abilene Taylor: 325-692-5600 au piga simu 211 kwa habari zaidi kuhusu COVID-19

**PATA DUKA LA LAKINI LA LUGHA NA UPDATES [ABILENETX.GOV/COVID19](https://www.abilenetx.gov/covid19)**

# Angalia na Rekodi Kila Siku



# COVID-19 KARANTINI

Fanya ukaguzi wa afya kila asubuhi na kila usiku::

- Chukua joto lako na / au ile ya wanafamilia ambao wanajaribu na wewe na hauwezi kuifanya mwenyewe.
- Mbali na homa, kuwa macho kwa dalili zingine zozote za COVID-19, pamoja na kikohozi au ugumu wa kupumua.
- Andika joto lako na dalili zozote kwenye logi iliyojumuishwa katika hii kijitabu.

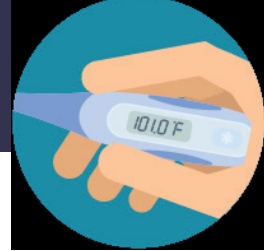
Ikiwa umewekwa wa zi kwa mtu aliye na COVID-19, inaweza chukua hadi siku 14 ili kujua ikiwa utakua mgonjwa.

Ni muhimu kuangalia yako joto mara mbili kwa siku na uangalie dalili zako. Angalia mfano.





























DAY	DATE	SYMPTOMS	TEMP
DAY 0	Feb 1, 2020	Day 0 is the day you left the country with an outbreak of COVID-19.	
DAY 1	Feb 2, 2020	No Symptoms	97.4 F
DAY 2	Feb 3, 2020	No Symptoms	98.6 F
DAY 3	Feb 4, 2020	No Symptoms	96.9 F
DAY 4	Feb 5, 2020	No Symptoms	98.6 F
DAY 5	Feb 6, 2020	No Symptoms	98.0 F
			98.6 F
			97.3 F
			98.6 F
			96.5 F
			98.6 F

## Mwisho wa siku 14 :

- Mjulishe Abilene-Taylor Co. Co Wilaya ya Afya ya Umma kuwa karibiti lako limekataliwa
- Ukiwa umekamilika ikiwa hauna dalili mwisho wa siku 14
- Ikiwa una dalili au umepimwa kuwa na virusi, lazima ubaki kwenye karantini kwa angalau siku 10 zifuatazo na kisha mpaka una dalili / homa ya masaa 72. Rekodi ya kukagua afya mara 2 kila siku:



## Fanya ukaguzi wa afya kila asubuhi na kila usiku:

DAY	DATE	SYMPTOMS	TEMP
<b>DAY 0</b>		Day 0 is the day you left the country with an outbreak of COVID-19.	
<b>DAY 1</b>		 	
<b>DAY 2</b>		 	
<b>DAY 3</b>		 	
<b>DAY 4</b>		 	
<b>DAY 5</b>		 	
<b>DAY 6</b>		 	
<b>DAY 7</b>		 	
<b>DAY 8</b>		 	
<b>DAY 9</b>		 	
<b>DAY 10</b>		 	
<b>DAY 11</b>		 	
<b>DAY 12</b>		 	
<b>DAY 13</b>		 	
<b>DAY 14</b>		 	



## Ikiwa unasubiri matokeo AU umejaribiwa Mzuri:

- Kujitenga mwenyewe Unatarajiwa kujitenga, ambayo inamaanisha kuwa huwezi kuondoka nyumba yako isipokuwa kupata huduma ya matibabu. Haupaswi kuondoka kupata mboga, kwenda kanisani au kuhudhuria mkutano wowote wa umma eneo. Unapaswa kupanga utoaji wa chakula na / au mboga huduma au waulize wapendwa, majirani na / au kanisa lako msaada. Unaweza pia kupiga simu 2-1-1 kuhusu usaidizi wa kupata vitu unahitaji.
- Ikiwa umejaribiwa, utatarajiwa kujitenga nyumbani hadi upokea matokeo yako ya majaribio.
- Ikiwa matokeo yako ya mtihani ni mazuri, lazima simu ya afya Idara ya mwongozo juu ya kurudi nyuma kwenye shughuli za kila siku.
- Ikiwa matokeo yako ya mtihani ni hasi, unaweza kurudi kazini au shuleni baada ya kukosa homa (bila dawa ya kupunguza homa) na dalili ya bure kwa masaa 24.
- Ikiwa umepata homa zaidi ya 100.0 au kikohozi, upungufu wa pumzi na maumivu ya koo, na haujaribu COVID-19, tafadhali kaa nyumbani mpaka uwe na homa na dalili bila masaa 72.



**BONYEZA KABLA YA KUTOKA KWENYE DUKA AU Dereva wa EMERGENCY.**  
Nakala ya "COVID Msaada" kwa 325-216-4824.