

UMEPIMWA COVID-19

SASA NINI?*

IKIWA BADO UNASUBIRI matokeo yako ya COVID-19, linda Familia yako, marafiki na jamii yako

FANYA:



Punguza mawasiliano na walio karibu nawe. Kaa katika chumba tofauti kama, chumba cha kulala, mbali na wengine wa nyumbani mwako. Tumia bafu tofauti kama unaweza.



Vaa mask au vifuniko vya uso wa kitambaa. Hakikisha kinafunika pua yako na mdomo. Kumbuka kukaa umbali wa mita 6 kutoka kwa watu na mifugo. Watu ambao wako karibu na wewe wanapaswa pia kuvaa maski au kitambaa cha kufunika uso ambacho hufunika pua na mdomo.



Tumia mlo au maduka ya mboga ambayo yana huduma ya usambaji inapowezekana au uliza familia na marafiki kwa msaada



Safisha vizuri vitu unavyogusa kama, swichi za taa, komeo za milango, meza, na rimoti.



Osha mikono yako mara kwa mara. Tumia sabuni na maji angalau kwa sekunde 20. Ikiwa hauna sabuni na maji, tumia sanitaiza ya mkono yenye kuwa na angalau 60% ya pombe.



Funika kikohozi na kupiga chafya. Kohoa au piga chafya ndani ya kiwiko kikiko chako au tishu, kisha osha mikono yako.



Fikiria kuhusu watu unaoishi nao. Ikiwa unaishi na mtu aliye na hali gumu ya kiafya, fikiria kama kuna maeneo mengine unaweza kukaa wakati unapona.

USIFANYE:



Usitoke nyumbani, isipokuwa unapohitaji huduma ya matibabu.



Usichangie vitu vya kibinafsi na wengine. Vitu kama masahani, taalo, na matandiko hayapaswi kuchangiwa, hata kwa mwanafamilia



Usitumie usafiri wa umma, ikiwa una chaguo lignine,

Msaada uko hapa kwa ajili yako!

Michigan 2-1-1: Visit mi211.org au 2-1-1 ili kuunganishwa na rasilimali katika jamii yako, kama nyumba na msaada wa kifedha.

MI Bridges: Enda kwa Michigan.gov/MIBridges leo kuomba msaada, kama vile wa chakula, bima, na ujifunze kuhusu rasilimali katika jamii yako.

Michigan Stay Well Counseling: Piga 1-888-535-6136 na ubonyeze "8" kuongea na mshauri wa Michigan Stay Well au tembelea Michigan.gov/StayWell kwa maelezo Zaidi. Ushauri ni wa bure, ya siri na inapatikana 24/7.

Ikiwa matokeo yako ya COVID-19 ni chanya, endelea kuufuata Hatua sawa za kulinda wengine Pamoja na:



Jibu simu ya idara yako ya afya. Watawasiliana ili kuanzisha mawasiliano ya athari
Wanaweza pia kujibu maswali yako.



Angalia dalili kali au dharura nyingine za kiafya. Kama unataka kuita 911, wajulishe kuwa una COVID-19.



Baada ya siku 10, unaweza kumaliza kujitenga ikiwa utatimiza vigezo hivi:

- Haukuwa na homa kwa angalau ya **Masaa 24, bila matumizi ya dawa ya kupunguza homa**
- Dalili zingine, kama kikohozi au upungufu wa pumzi, **zimeimarika.**

**Ikiwa umepokea matokeo HASI:
LAKINI bado una dalili za ugonjwa**

**Kama umepimwa HASI na hauna
Dalili. LAKINI umeombwa kujitenga
na jamii ya idara yako ya afya:**



Kaa nyumbani na mbali na wengine.

Mpaka angalau masaa 24 baada ya dalili kuisha.



Ita daktari wako.

Uliza kama unapaswa kupimwa tena, au kwa magonjwa mengine, ikiwa unaendelea kuwa na dalili za COVID-19.



**Endelea kufuata maagizo ya idara
ya afya**

Utafutaji wa waliosaliana: Nini cha kutarajia

Kama utapata simu kutoka kwa idara yako ya afya ya mtaa au MI COVID SAIDIA, kujibu simu yako ni muhimu kulinda marafiki wako, familia, majirani na wafanyakazi wenzako.

- Yeyote hatajulishwa jina lako.
- Hautaulizwa kitambulisho cha kibinafsi kama Nambari ya Usalama wa Jamii, leseni ya dereva, hali ya uhamiaji au Habari ya kadi ya mkopo.
- Mfuatiliaji wa mawasiliano atakuuliza unavyojihisi na kuhusu watu uliogusana nao kwa hivi karibuni. Pia wanaaweza kuchangia videkezo vya kulinda wengine.

Kwa Maelezo Zaidi, tembelea [Michigan.gov/ContainCOVID](https://www.michigan.gov/ContainCOVID).

*Mwongozo huu hautumiki kwa wafanyikazi wa huduma ya afya.