Ofisi ya Udhibiti wa Magonjwa ya Kuambukiana

Ugonjwa wa Coronavirusi 2019 (COVID-19)
Mwongozo wa Kujichunguza Binafsi

Idara ya Huduma za Afya ya Umma ya New Hampshire (DPHS) inapendekeza sana ujilinde mwenyewe na wengine kwa kufuata hatua hizi kwa ajili ya uchunguzi binafsi kwa siku 14 zinazofuata uwezekano wako wa kuambukiwa na COVID-19**:**

1. Jizoeze adabu kali ya kupumua na usafi ikiwa ni pamoja na kufunika pua yako na mdomo na tishu wakati unakohoa au unachonga na kuosha mikono mara nyingi kwa sabuni na maji kwa angalau sekunde 20, au kwa kutumia kisafishaji cha mikono chenye kuwa na pombe ndani yake kama sabuni haipatikani.
2. Baki tahadhari kwa homa, kikohozi, upungufu wa pumzi, au dalili nyingine za ugonjwa wa kupumua.
3. Ukijihisi homa au ukikamatwa na ugonjwa wa kikohozi au upungufu wa pumzi:
   - Chukua/Pima joto lako.
   - unguza mawasiliano na wengine.
   - Tafuta ushauri wa afya. Kabla ya kwenda kwenye ofisi ya daktari au kwenye chumba cha dharura ita kwanza na kumwambia mtoa huduma au ofisi kuhusu uwezekano wako kuwa umeambukizwa na COVID-19 na dalili.

Mambo/Vitu zaidi unayoweza kufanya ili kulinda afya yako na ya wengine ni:

- Nawa mikono mara nyingi kwa sabuni na maji kwa angalau sekunde 20. Kama sabuni na maji hayapatikani, tumia kisafishaji cha mikono chenye kuwa na pombe ndani.
- Epukana na kujgusa kwenye macho, mdomo na pua na mikono isiyooshwa.
- Usishiriki vitu vya kibinafsi kama vile chupa za maji, tumbaku na/au vya kuvuta.
- Epukana na mawasiliano ya karibu sana na watu ambao ni wagonjwa.
- Kaa nyumbani unapokuwa mgonjwa. Baki nyumbani kwa angalau saa 24 baada ya kutokuwa na homa tena (bila kutumia dawa za kupunguza homa) au dalili za homa (k.m., baridi, kujihisia joto, mwonekano wa uekundu).
- Funika kikohozi au cheze na tishu, Kisha tupa mara moja tishu katika takataka.
- Osha na safisha vit na nyuso ambavyo huguswa mara nyingi.

Uenefu wa uambukizi wa COVID-19 hufuka haraka na mapendekezo ya maofisa wa afya ya umma yanaweza kubadilika kama taarifa mpya inapopatikana. Tafadhali angalia tovuti zifuatazo mara nyingi kwa taarifa zilizosasaishwa:

- Tovuti ya U.S. CDC https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/summary.html
- Tovuti ya NH DPHS https://www.nh.gov/covid19/

3/13/2020