NH DIVISION OF Public Health Services
Department of Health and Human Services

Ofisi ya Udhibiti wa Magonjwa ya Kuambukiza

Mwongozo wa Usafiri wa COVID-19 wa New Hampshire
Tarehe 3 Desemba 2020

Janga la ugonjwa wa virusi vipya vya corona 2019 (COVID-19) linaendelea kote ulimwenguni na ndani ya Marekani. Nchi nyingi, ikiwemo Marekani (angalia mienendo ya jimbo binafsi), zinaendelea kuwa na kesi nyingi za COVID-19, na maeneo mengi ambayo yalidhibiti milipuko yao ya asili sasa yanashuhudia kuongezeka kwa COVID-19. Maeneo mengi ya usafiri wa kimataifa yanaendelea kuwa na Ilani ya Afya ya Kusafiri inayoonyesha hatari kubwa ya COVID-19, na inapendekeza kutosafiri ikiwa sio kwa sababu muhimu. Kwa hivyo, safari yoyote ya kimataifa au ya nchini inaongeza uwezekano wa mtu kuambukizwa na kueneza COVID-19; kukaa nyumbani ndiyo njia bora ya kujikinga mwenyewe pamoja na wengine dhidi ya kuugua.

CDC ina mwongozo kwa watu wanaosafiri ndani ya Marekani. Kwa sababu kusafiri kunaongeza uwezekano wa mtu kupata COVID-19 kupitia kukaribiana na watu wengine au sehemu za umma zilizochafuliwa, mtu yeyote anayesafiri anapaswa kuendelea kuepuka usafiri wa umma, aepuke mikusanyiko na watu ambao hawaishi naye kwenye nyumba moja, adumishe umbali wa angalau futi 6 kati yake na wengine, avae kifunika uso cha kitambaa anapokuwa katika maeneo ya umma, na atakase mikono yake mara kwa mara.

New Hampshire inapendekeza mwongozo ufuatao wa kusafiri na karantini kwa wakazi na wageni kwa NH ili kuzuia utangulizi na ueneaji wa COVID-19 katika jamii zetu kutoka maeneo nje ya NH ambayo yanaweza kuwa na ueneaji wa hali ya juu wa COVID-19 katika jamii. Kuna mwongozo tofauti kwa waajiri/wafanyakazi unaohusiana na kusafiri na karantini ulioainishwa kwenye Miongozo ya Jumla na mwongozo wa Usafiri wa Wafanyakazi wa NH DPHS, Uchunguzi, na Kujitenga. Mashirika mengine na watu binafsi ambao mwongozo wa biashara hauwezi kutumika (kwa mfano, shule za umma) yanapaswa kufuata mwongozo huu, au kutumia mwongozo huu kwa hali na mahitaji yao maalumu kwa kuandaa sera za kusafiri na karantini zinazoruhusu safari muhimu kuwepo huku yakilinda watu binafsi, familia, na jamii kutokana na utangulizi na ueneaji kwa COVID-19.

Mwongozo wa Karantini ya Usafiri

Wasafiri/wageni wanaoelekea **NA wakazi** wa NH wanahitaji kujitenga kwa ajili ya karantini kwa siku 10 kufuatia tarehe ya mwisho ya usafiri wowote wa hatari, ambao unajumuisha usafiri wa kimataifa (pamoja na kwenda/kutoka Kanada); kwenye meli ya kitalii; au nchini nje ya majimbo ya New England ya Maine, Vermont, Massachusetts, Connecticut, au Rhode Island kwa sababu zisizo za lazima.

Watu wanaokidhi vigezo vya usafiri wa hatari wana chaguo la kumaliza karantini yao baada ya siku ya 7 kwa kupata kipimo katika siku ya 6-7 ya karantini yao ili kupima maambukizo ya SARS-CoV-2 (SARS-CoV-2 ni virusi vipya vya corona vinavyyosababisha COVID- 19); kipimo hiki lazima kiwe cha molekuli (kwa mfano, kipimo chenye msingi wa PCR); vipimo vya antijeni havikubaliki kwa kusudi hili. Ikiwa kipimo kinapatikana katika siku ya 6-7 ya karantini, mtu huyo hana dalili, na matokeo ya kipimo ni hasi, basi mtu huyo anaweza kumaliza karantini yake baada ya siku 7, lakini bado lazima ajichunguze kwa dalili za COVID-19 na azingatie kwa ukamilifu hatua za kupunguza COVID-19 (kutotangamana kwa karibu, kuepuka mikusanyiko, kuvaa barakoa, kunawa mikono mara kwa mara, nk) kwa siku 14 kamili baada ya siku yake ya mwisho ya kusafiri. Dalili zozote mpya za COVID-19 zinapaswa kumfanya mtu huyo ajitenge na apimwe tena (hata ikiwa alipimwa hivi karibuni alipotoka karantini).

“Kipimo” hiki cha siku 7 kinatumika tu kwa karantini inayohusiana na safari (sio karantini inayotokana na kukaribiana kwa hali inayohatarisha na mtu aliye na COVID-19).

Inaruhusiwa kwa wasafiri/wageni wanaoelekea NH kuenda karantini katika jimbo lao kwa siku 10 mara moja kabla ya kuwasili ikiwa hawakutumia usafiri wa umma ili kufika NH. Vinginevyo, wasafiri/wageni wanaoelekea NH wana chaguo la kuenda karantini katika jimbo lao kwa siku 7, na kupata kipimo cha molekuli (kwa mfano, kipimo chenye msingi wa PCR) kupima maambukizo ya SARS-CoV-2 mara moja kabla ya kuwasili NH, na ikiwa matokeo ni hasi msafiri hahitajiki kuenda karantini anapofika NH ikiwa hakutumia usafiri wa umma ili kufika NH na hakuwa katika hatari nyingine yoyote ya kuambukizwa COVID-19. Vipimo vya antijeni havikubaliki kwa kusudi hili. Karantini inamaanisha mtu huyo hawezi kuondoka nyumbani, hata kazini, shuleni, au kazi nyingine muhimu, na mtu anayesafiri kwenda NH huenda asimalize karantini kabla ya kupata matokeo ya kipimo chake na kabla ya kusafiri kwenda NH (yaani, kuanzia hatua ya kupata matokeo hasi hadi kuwasili kwake NH, lazima kusiwe na hatari nyingine yoyote ya kuambukizwa ya umma).

Misamaha ya Karantini ya Usafiri

Mashirika yanapaswa kukuza sera zao za kusafiri na kujitenga kufuatia mwongozo wa afya ya umma (mwongozo huu na mwongozo wa Usafiri wa Wafanyakazi wa NH DPHS, Uchunguzi, na Kujitenga) na Miongozo ya Jumla. Misamaha ya mapendekezo ya karantini ya usafiri iliyoainishwa hapa inaweza kufanywa na biashara, mashirika, shule, n.k kwa watu wanaosafiri kwa sababu ya “safari muhimu”. Usafiri muhimu ni pamoja na kazini, shuleni, usalama wa kibinafsi, matibabu, utunzaji wa wengine, ulezi wa pamoja wa wazazi, dawa, na chakula au kinywaji (safari fupi za kuchukua chakula hotelini na kununua mboga pekee). Usafiri muhimu pia unajumuisha usafiri wa wanafunzi na wazazi au walezi wao ambao wanatembelea taasisi za elimu ya juu au shule za upili za maandalizi kama wanafunzi wanaoweza kujiunga baadaye, pamoja na kuwaruhusu wanafunzi kubaki shuleni na kukaa usiku mmoja. Wafanyakazi wasio muhimu ambao husafiri kwenye maeneo yenye hatari kubwa kwa sababu za kibinafsi au za burudani hawawezi kutegemea msamaha huu (angalia Mwongozo wa Usafiri wa Mwajiri wa NH DPHS, Uchunguzi, na Kujitenga kwa taarifa zaidi kuhusu jina na mwongozo wa “mfanyakazi muhimu”).

Misamaha ya mahitaji ya karantini kufuatia usafiri wa hatari kubwa, hata hivyo, haipaswi kuwa mazoea ya kawaida na juhudi zote zinapaswa kufanywa ili kuruhusu watu kuenda kazini, kusoma, au kufanya kazi nyingine muhimu kwa umbali katika kipindi chao cha karantini. Watu wanaoruhusiwa kufanya kazi au kuhudhuria shule licha ya usafiri wa hatari kubwa bado wanapaswa kuenda karantini kwa sababu nyingine zote isipokuwa kazi au shule, na hawapaswi kuhudhuria hafla za kijamii au mikusanyiko katika kipindi chao cha karantini.

Muhtasari wa Karantini ya Usafiri

-Dalili/Kipimo Hali	Usafiri wa kimataifa, kwa meli ya kutalii, au nchini nje ya New England	Usafiri ndani ya New England au Kutosafiri
Dalili mpya au isiyoelezeka ya COVID-19	Jitenge na upimwe mara moja. Ikiwa matokeo ni hasi mtu huyo anaweza kurudi kwenye shughuli za kawaida baada ya angalau saa 24 bila homa (kwa kutotumia dawa za kupunguza homa) na dalili nyingine zinazidi kuwa bora, NA mojawapo ya vigezo vitatu vifuatavyo hutumika: 1. Mtu huyo anakamilisha kujitenga kwa ajili ya karantini kwa siku 10 kuanzia siku ya mwisho ya safari 2. Usafiri ulikuwa “safari muhimu” 3. Mtu huyo anakamilisha karantini baada ya siku 7 na matokeo hasi kwa SARS-CoV-2 katika siku ya 6-7 ya karantini (lazima kiwe kipimo cha molekuli ili kugundua maambukizo amilifu, kama vile kipimo cha PCR) (Kumbuka: Ikiwa mtu alipimwa kabla ya siku ya 6-7 ya karantini kwa sababu ya dalili na matokeo yalikuwa hasi, basi kipimo cha pili katika siku ya 7 bado kinahitajika ili kumaliza karantini baada ya siku 7.)	Jitenge na upimwe mara moja Ikiwa matokeo ni hasi mtu huyo anaweza kurudi kwenye shughuli za kawaida baada ya angalau saa 24 bila homa (kwa kutotumia dawa za kupunguza homa) na dalili nyingine zinazidi kuwa bora
Hakuna dalili (Bila dalili yoyote)	Jitenge kwa ajili ya Karantini kwa siku 10 kuanzia siku ya mwisho ya safari (isipokuwa safari muhimu) Mtu huyo ana chaguo la kumaliza karantini baada ya siku ya 7 na matokeo hasi ya kipimo cha SARS-CoV-2 katika siku ya 6-7 ya karantini (lazima kiwe kipimo cha molekuli ili kugundua maambukizo amilifu, kama vile kipimo cha msingi wa PCR)	Hakuna vizuizi
Matokeo Chanya ya Kipimo cha COVID-19	Kujitenga	Kujitenga

Safari Muhimu: Safari muhimu ni pamoja na kazini, shuleni, usalama wa kibinafsi, huduma ya matibabu, utunzaji wa wengine, ulezi wa pamoja wa wazazi, kwa dawa, na kwa chakula au kinywaji (safari fupi za kuchukua chakula hotelini na kununua mboga pekee). Safari muhimu pia unajumuisha usafiri wa wanafunzi na wazazi au walezi wao ambao wanatembelea taasisi za elimu ya juu au shule za upili za maandalizi kama wanafunzi wanaoweza kujiunga baadaye, pamoja na kuwaruhusu wanafunzi kubaki shuleni na kukaa usiku mmoja. Wafanyakazi wasio muhimu ambao husafiri kwenye maeneo yenye hatari kubwa kwa sababu za kibinafsi au za burudani hawawezi kutegemea msamaha huu.

Ni nini tofauti kati ya Kujitenga na Karantini?

Kujitenga kunatumika kwa watu ambao ni wagonjwa au wameambukizwa na virusi vipya vya corona vinavyosababisha COVID-19; na karantini inatumika kwa watu ambao huenda wameambukizwa na wako katika hatari ya kuambukizwa. Zote mbili zinamaanisha mtu anahitaji kukaa nyumbani mbali na wengine, lakini wakati unaohitajika kwa kila mmoja hutofautiana. Tazama muhtasari huu wa tofauti mtandaoni.