

Ukurasa ulirekebishwa 05/12/2020. Tafadhali angalia ukurasa huu kila mara kwa taarifa za sasa. Usipopata taarifa unayotafuta hapa chini, tafadhali piga Simu ya Taarifa kuhusu ECDOH COVID-19 kwa nambari (716) 858-2929.

[\(Kihispania\)](#) [\(Kiarabu\)](#) [\(Kibama\)](#)

COVID-19 imethibitishwa kwenye jamii yetu. Kila mtu anapaswa kufuatilia afya yake na kuangalia dalili za COVID-19, ambazo ni pamoja na yoyote kati ya zifuatazo: joto la nyuzi 100.4 au zaidi, kikohozi, kuhema, baridi, kutetemeka mara kwa mara kwa ajili ya baridi, maumivu ya misuli, maumivu ya kichwa, maumivu kwenye koo, kuendesha, kupoteza hisi ya ladha au harufu.

Kupima COVID-19

Utoaji wa Plazma

Jinsi ya Kujikinga

Jambo la Kufanya Ukiwa Mgonjwa

1. Je, COVID-19 ni nini?

Ugonjwa wa virusi vya korona 2019 (COVID-19) ni maradhi ya kupumua ambayo yanaweza kusambaa kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine. Virusi vinavyosababisha COVID-19 ni virusi vipya vya korona ambavyo vilitambuliwa mara ya kwanza wakati wa uchunguzi wa mlipuko huko Wuhan, China. **Kwa taarifa za hivi punde, nenda kwenye tovuti ya [CDC COVID-19](#).**

2. Dalili za COVID-19 ni gani?

Wagonjwa walio na COVID-19 wamekuwa na ugonjwa kidogo au kali sana wa kupumua wenye dalili ambazo ni pamoja na:

- Joto jingi (nyuzi 100.4 au zaidi)
- Kikohozi
- Kuhema
- Homa ya baridi
- Kutetemeka mara kwa mara kwa ajili ya baridi
- Maumivu ya misuli
- Maumivu ya kichwa
- Maumivu kwenye koo
- Kupoteza hisi ya ladha au harufu
- Kuendesha
- Watu wengine wanaweza kuwa na matatizo mabaya.
- CDC inaamini kwa sasa kuwa dalili zinaweza kuonekana kwa siku 2 au baada ya siku 14 baada ya kuambukizwa virusi.

3. Je, COVID-19 inasambazwa vipi?

Virusi vinavyosababisha COVID-19 vinaaminika kusambazwa kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine, haswa kupitia matone ya kupumua yanayotolewa wakati mtu aliyeambukizwa anakohoa au kupiga chafya. Matone haya yanaweza kudondoka kwenye vinywa au pua za watu walio karibu au kuvuta hewa hadi ndani ya mapafu. Msambao unawezekana zaidi wakati watu wanakaribiana (ndani ya takribani futi 6). Tazama [CDC Jinsi COVID-19 Inavyosambaa](#).

4. Je, ninaweza kufanya nini ili Kujikinga?

Kwa sasa hakuna chanjo ya kuzuia maambukizi ya COVID-19. Njia bora ya kuzuia maambukizi ni kuepuka kuwa kwenye mfichuo wa virusi. Hata hivyo, unapaswa kufuata hatua hizi za kila siku ili kuzuia msambao wa virusi vya kupumua.

- **Nawa mikono yako mara kwa mara na vizuri** kwa sabuni na maji kwa angalau sekunde 20. Ikiwa sabuni na maji havipatikani, tumia kieuzi cha mikono kilichotengenezwa kwa pombe.
 - [Tazama video hii bora](#), shiriki nyenzo hizi [maridadi](#) na [utumie kieuzi inavyofaa](#)
- **Epuka kugusa macho, pua na midomo yako** kwa mikono ambayo hujanawa.
- **Epuka kukaa karibu na watu** ambao ni wagonjwa.
- **Funika** mdomo kwa tishu unapokohoa au kupiga chafya kisha uitupe kwenye taka na unawe mikono kwa sabuni na maji yanayotiririka baada ya kugusa tishu. Ikiwa huna tishu, kohoa au piga chafya kwenye kisugudi chako wala si kwenye mikono yako.
- **Safisha** na uangamize viini kwenye sehemu na vifaa vinavyoguswa mara kwa mara (kwa mfano: meza, vitasa, swichi za umeme, vishikizi, madawati, vyoo, mifereji, karo). Tazama [Kusafisha na Kuangamiza Viini Nyumbani Mwako](#) na inapendekezwa kutumia [vipukusi vya nyumbani vilivyosajiliwa na EPA](#). Fuata maagizo yaliyo kwenye lebo (kama vile kuvaa glavu na kuhakikisha kuwa una hewa ya kutosha wakati wa matumizi) ili kuhakikisha matumizi salama na bora ya bidhaa.
- Vaa **barakoa ya uso** (tazama Swali la #5).
- **Kaa Mbali na Watu Wengine** (tazama Swali la # 10)
- Tazama [Orodha Kaguzi ya CDC kwa Watu Binafsi na Familia](#) na
- [Tayarisha Nyumbani Kwako](#) - Kuwa na mpango na ujue cha kufanya ikiwa mtu katika kaya yako atakuwa na dalili za COVID-19

5. Je, ninapaswa kuvaa barakoa ya uso?

- Kuanzia saa 8 p.m. Ijumaa, tarehe 17 Aprili, 2020 mtu yeyote katika Jimbo la NY ambaye ana zaidi ya miaka miwili na anaweza kuvumilia kuvaa barakoa ya uso atahitajika kufunika pua na mdomo wake kwa barakoa akiwa katika eneo la umma na akishindwa kudumisha au wakati hadumishi hatua ya kukaa mbali na watu wengine. Kumbuka kwamba kuvaa barakoa hakumaanishi kuwa unaweza kupuuza tahadhari nyingine — bado tutaelekeza wakazi wote wa New York kukaa nyumbani na kutoka tu kwa safari fupifupi ambazo ni muhimu. Ni muhimu usome sehemu zote zinazotumika za Amri za Rais ili uelewe kikamilifu madhara yake. Tazama [Amri ya Rais Namb. 202.17 hapa](#).
- Tazama [Mwongozo wa Muda Mfupi wa NYSDOH kuhusu Amri za Rais 202.17 na 202.18 Kuhitaji Barakoa za Uso kwa Umma Wakati wa Mlipuko wa COVID-19](#) (tarehe 17 Aprili, 2020)
- Tazama [Jinsi ya Kutengeneza na Kuvaa Barakoa](#).

6. Ninapaswa kufanya nini ikiwa nimetangamana na mtu aliye na dalili za COVID-19, ambazo ni pamoja na yoyote kati ya zifuatazo: joto la nyuzi 100.4 au zaidi, kikohozi, kuhema, baridi, kutetemeka mara kwa mara kwa ajili ya baridi, maumivu ya misuli, maumivu ya kichwa, maumivu kwenye koo, kuendesha, kupoteza hisi ya ladha au harufu?

- Kaa nyumbani kwa siku 14 mfululizo kutoka siku ya mwisho ulipokuwa kwenye mfichuo. Ikiwa wewe ni [mwajiriwa wa kutoa huduma muhimu](#) basi nenda kazini urudi nyumbani moja kwa moja.
- Kaa mbali na watu wengine (takribani futi 6 au mita 2).
- Usiruhusu wageni kuja nyumbani kwako kipindi hiki.
- Fuatilia dalili mwenyewe.

7. Je, ninapaswa kufanya nini nikipata dalili za COVID-19, ambazo ni pamoja na yoyote kati ya zifuatazo: joto la nyuzi 100.4 au zaidi, kikohozi, kuhema, baridi, kutetemeka mara kwa mara kwa ajili ya baridi, maumivu ya misuli, maumivu ya kichwa, maumivu kwenye koo, kuendesha, kupoteza hisi ya ladha au harufu?

Ukiwa na dalili:

- Watu wengi walio na COVID-19 wana **maradhi kidogo** na wanaweza kupona wakiwa nyumbani.
- **Salia nyumbani** na mbali na wengine katika kaya yako. Usiondoke nyumbani kwako, tarajia kupata huduma ya matibabu. Usitembelee maeneo ya umma.
- **Wasiliana na** daktari wako na umweleze dalili ulizo nazo. Usiende kwenye ofisi yake wala kwenye idara ya dharura/kituo cha huduma ya haraka moja kwa moja bila kupiga simu kwanza. Ikiwa unahisi una dharura ya matibabu, piga simu 911 mara moja na umwambie dalili ulizo nazo.
- **Funika** mdomo kwa tishu unapokohoa au kupiga chafya kisha uitupe kwenye taka na unawe mikono kwa sabuni na maji yanayotiririka baada ya kugusa tishu. Ikiwa huna tishu, kohoa au piga chafya kwenye kisugudi chako wala si kwenye mikono yako.
- **Nawa mikono yako mara kwa mara** kwa sabuni na maji yanayotiririka kwa angalau sekunde 20.
- **Safisha** na uangamize viini kwenye sehemu na vifaa vinavyoguswa mara kwa mara (kwa mfano: meza, vitasa, swichi za umeme, vishikizi, madawati, vyoo, mifereji, karo). Tazama [Kusafisha na Kuangamiza Viini Nyumbani Mwako](#) na inapendekezwa kutumia [vipukusi vya nyumbani vilivyosajiliwa na EPA](#). Fuata maagizo yaliyo kwenye lebo (kama vile kuvaa glavu na kuhakikisha kuwa una hewa ya kutosha wakati wa matumizi) ili kuhakikisha matumizi salama na bora ya bidhaa.
- **Epuka** kutumia vitu vya nyumbani vya binafsi
- Vaa **barakoa ya uso** (Tazama Swali la #5).
- [Hatua za kusaidia kuzuia msambao wa COVID-19 ukiwa mgonjwa](#) (CDC)
- [Mambo 10 unayoweza kufanya ili kudhibiti afya yako nyumbani](#) (CDC)

8. Ni wakati gani [Wajiriwa wa Huduma Muhimu](#) wanaweza kurejea kazini baada ya kuambukizwa au kuwa kwenye mfichuo wa COVID-19?

- [Itifaki za NYSDOH kwa Wafanyakazi wa Hospitali Ndogo ya Binafsi Kurejea Kazini Baada ya Mfichuo au Maambukizi ya COVID-19](#) (Ilirekebishwa 04/29/2020)
- [Itifaki za NYSDOH kwa Wafanyakazi walio katika Mazingira ya Huduma ya Afya na Huduma Nyingine ya Moja kwa Moja](#) Kurejea Kazini Baada ya Mfichuo au Maambukizi ya COVID-19 (Ilirekebishwa 03/31/2020)
- [Itifaki za NYSDOH kwa Wafanyakazi Ambao Si wale walio katika Mazingira ya Huduma ya Afya na Huduma Nyingine ya Moja kwa Moja](#) Kurejea Kazini Baada ya Mfichuo au Maambukizi ya COVID-19 (Imerekebishwa 03/31/2020)

9. Je, ni wakati gani ninaweza kuondoka kwenye nyumba yangu baada ya kuonyesha dalili za COVID-19, ambazo ni pamoja na yoyote kati ya zifuatazo: joto la nyuzi 100.4 au zaidi, kikohozi, kuhema, baridi, kutetemeka mara kwa mara kwa ajili ya baridi, maumivu ya misuli, maumivu ya kichwa, maumivu kwenye koo, kuendesha, kupoteza hisi ya ladha au harufu?

Watu walio na COVID-19 ambao wamekaa nyumbani wanaweza kuondoka nyumbani kwao kwa mujibu wa masharti yafuatayo:

- Angalau siku 7 zimepita tangu dalili zako kuonekana mara ya kwanza.
- Hujawa na joto jingi kwa angalau siku 3 kamili (saa 72 mfululizo) mtawalia bila kutumia dawa inayopunguza joto jingi.

NA

- Dalili nyingine zimeimarika (kwa mfano, wakati kikohozi au kuhema kwako kumeimarika).
- Wasiliana na mtoa huduma wako wa afya kwa simu kwa mwongozo za ziada.
- Tazama Swali la #11.

10. Je, mapendekezo na miongozo ya kukaa mbali na watu wengine ni gani?

- **Kukaa nyumbani kutaokoa maisha na kulinda jamii yetu.**
- Kaa nyumbani kwa muda mrefu iwezekanavyo. Tumia huduma za kuletewa bidhaa nyumbani na huduma za ununuzi mtandaoni zinazotolewa na maduka ya mboga na matunda, maduka ya dawa na huduma nyingine muhimu. Ikiwa kwa sababu fulani lazima uende nje, basi vaa barakoa na ukae mbali na watu wengine angalau umbali wa futi 6. (Tazama Swali la #5)
- Usikae kwenye mkusanyiko wa watu wanaoishi nje ya nyumba yako.
- Usiende kwenye maduka wala maeneo mengine ya umma kwa starehe au kwa sababu umechoshwa.
- Watu wanaotumia au kuendesha gari moja, huduma za teksi au usafiri wa umma wanapaswa kujitahidi kwa kila hali kukaa umbali wa angalau futi sita na wengine kwa kiwango kinachowezekana. Wahudumu wa teksi na wanaotumia gari moja wanapaswa kuchukua hatua za kuangamiza viini kwenye sehemu ngumu kwenye gari kati ya wasafiri na stani.
- **Jimbo la [New York](#)**
- Tazama [Taarifa Kuhusu Ufungaji Biashara na Kuajiri Wafanyakazi](#)

11. ECDOH inaweza kunipa barua ya “rejea kazini” mbali na barua kutoka kwa daktari wangu?

Tazama [Nyaraka za Kutengwa na Karantini za ECDOH COVID-19](#).

12. Je, ni nani aliye kwenye hatari kubwa ya kuwa mgonjwa sana kutokana na COVID-19?

Kulingana na utafiti kidogo, watu wazima wakongwe, watu walio na maradhi sugu (km. ugonjwa wa moyo, kisukari na ugonjwa wa mapafu) na watu walio na mapungufu ya kingamaradhi wako kwenye hatari kubwa ya ugonjwa mbaya kutokana na COVID-19.

13. Je, nitapimwa vipi COVID-19?

Aina mbili za vipimo zinapatikana kwa COVID-19: 1) vipimo vya kutambua ugonjwa (kipimo cha Kusafisha) na 2) kipimo cha kingamwili cha serolojia (kipimo cha damu). Kipimo cha kutambua ugonjwa kinakuambia ikiwa una maambukizi ya sasa. Kipimo cha kingamwili kinakuambia ikiwa ulikwa na maambukizi ya awali.

Kipimo cha Utambuzi wa Ugonjwa (Kusafisha) wa COVID-19 kinapatikana kupitia:

- **Mtoa huduma wako wa afya** anaweza kukupa agizo la maabara. Orodha ya watoa huduma ambao wanakubali wagonjwa wapya **inapatikana hapa here**.
- **ECDOH** inafanya vipimo vya utambuzi wa ugonjwa. Agizo la maabara halihitajiki. Tafadhali piga simu 716-858-2929 ili kuratibu kipimo.
- **NYSDOH** inafanya vipimo vya utambuzi wa ugonjwa. Piga simu 1-888-364-3065 ili kuratibu kipimo.
- **Mashirika mengine** yanafanya vipimo pia. Kila shirika lina mahitaji yake binafsi. Wasiliana na kila moja kwa maagizo.

Kipimo cha Kingamwili (Damu) COVID-19

- Kipimo cha kingamwili cha COVID-19 ni kipimo tofauti. Ni kipimo cha damu kinachotafuta kwa kingamwili katika damu yako. Kingamwili hupatikana wakati mfumo wa kingamaradhi unakabiliana na viini, ambavyo kawaida huwa virusi au bakteria. Kingamwili zinaweza kukusaidia kupambana na viini hivyo wakati ujao utakapokuwa kwenye hatari. Hata hivyo, hilo halijulikani kwa sasa ikiwa hili hufanyika au halifanyiki kwa kila mtu aliyeambukizwa au kufichuliwa kwa COVID-19. **Ni muhimu kukumbuka** kuwa wakati kingamwili za COVID-19 zimepatikana kwa mtu, wanasayansi hawajui ikiwa kuna kinga dhidi ya maambukizi ya siku zijazo na muda ambao kinga itadumu. COVID-19 husababishwa na virusi vipya na tafiti nyingi zinaendelea ili kujifunza zaidi kuhusu ugonjwa huu na jinsi mfumo wa kingamaradhi unavyoukabili. Kwa maswali kuhusu vipimo vya kingamwili, wasiliana na mtoa huduma wako wa afya.

- Tazama [Vipimo vya CDC vya COVID-19](#)
- Tazama [Karatasi ya Maelezo ya Vipimo vya Kingamwili vya NYSDOH COVID-19](#)
- Tazama [Karatasi ya Maelezo ya Vipimo vya Kingamwili vya Abbott Laboratories Inc. COVID-19](#)

**Ukipatikana au usipopatikana na COVID-19, haijalishi aina ya kipimo, bado unapaswa kuchukua hatua za kujizuia [ili Kujikinga wewe na wengine](#).
[Tovuti za Vipimo vya COVID-19 katika Kaunti ya Erie](#)**

14. Je, ninaweza kujipima COVID-19 nyumbani? Je, kuhusu kununua kipimo mtandaoni?

FDA iliidhinisha kipimo cha kutambua ugonjwa cha COVID-19 pamoja na chaguo la kukusanya sampuli tarehe 21 Aprili, 2020. Kipimo hiki kinatumika kidogo na kinapatikana tu kutoka LabCorp. Tahadhari kuhusu tovuti na maeneo mengine yaliyo na matokeo ya kipimo cha COVID-19 nyumbani. Hizi ni za kuhadaa. Ushauri bora wa matibabu kwako unatoka kwa mtoa huduma wako wa afya.

FDA ina simu ya dharura kwa wateja kwa taarifa na malalamishi ya jumla kuhusu bidhaa za ulaghai za COVID-19 kwenye 1-888-INFO-FDA.

15. Je, kuna chanjo au tiba?

Hakuna chanjo na tiba mahususi ya ugonjwa huu kwa sasa. Watu waliombukizwa COVID-19 wanaweza kutafuta matibabu ili kuwasaidia kupunguza dalili. Ushauri bora wa matibabu kwako unatoka kwa daktari wako.

TAHADHARI YA ULAGHAI: Ukipata barua pepe, simu, ofa kwa njia ya barua au ushawishi mwingine wa vipimo au tiba ya COVID-19, kata na uzipuuzi.

16. Je, ni bidhaa zipi za usafishaji ninapaswa kutumia?

Safisha na uangamize viini kwenye sehemu na vifaa vinavyoguswa mara kwa mara (kwa mfano: meza, vitasa, swichi za umeme, vishikizi, madawati, vyoo, mifereji, karo). Tazama [Kusafisha na Kuangamiza Viini Nyumbani Mwako](#) na inapendekezwa kutumia [vipukusi vya nyumbani vilivyosajiliwa na EPA](#). Fuata maagizo yaliyo kwenye lebo (kama vile kuvaa glavu na kuhakikisha kuwa una hewa ya kutosha wakati wa matumizi) ili kuhakikisha matumizi salama na bora ya bidhaa.

17. Je, nitapata wapi taarifa kuhusu safari?

Kwa maswali yote kuhusu safari nenda kwenye tovuti ya [CDC COVID-19 Travel](#).

18. Je, Mtu Anayechunguzwa (PUI) ni nini?

PUI ni mtu ambaye ametimiza vigezo mahususi vilivyowekwa na CDC na anafuatiliwa kuona ikiwa ana ugonjwa.

19. Je, ni nini tofauti kati ya kutengwa na karantini?

Kwanza, Kutengwa na Karantini ni sawa hivi kwamba yote mawili yanawekwa ili kupunguza usambazaji wa ugonjwa wa kuambukiza. Tofauti ni kama ifuatavyo.

- **Kutengwa** hutenganisha watu wagonjwa walio na ugonjwa wa kuambukiza kutoka kwa watu ambao si wagonjwa.
- **Karantini** hutenganisha na kuweka vikwazo vya watu kutembea ambao walikuwa kwenye mfichuo wa ugonjwa wa kuambukiza ili kuona ikiwa wanaweza kuwa wagonjwa.
- Tazama Swali la #11.

20. Je, ninaweza kupata wapi taarifa kuhusu COVID-19 na Ujauzito?

Tazama [NYSDOH Pregnancy na COVID-19: Rasilimali za Wajawazito na Familia zao](#) (03/21/2020)

Tazama [Ujauzito na Unyonyeshaji wa CDC](#)

21. Je, ninaweza kupata wapi taarifa kuhusu COVID-19 na Wanyama?

Tazama [CDC Animals na COVID-19](#) Tazama [FDA COVID-19 na Wanyama Wako Vipenzi](#)

22. Je, ninaweza kupata wapi rasilimali za jamii?

Aina mbalimbali za [Rasilimali za Jamii zinapatikana hapa](#) ili kukusaidia kukabiliana na hali ya COVID-19.

23. Je, watu binafsi waliopatikana na COVID-19 wanahitajika kuarifu mwajiri wao?

Hapana.

24. Je, waajiri wanahitajika kuarifu waajiriwa wao ikiwa wamefahamishwa kuwa mtu katika biashara ana COVID-19?

Hapana.

25. Ninaweza kuchangia Plazma vipi?

Ikiwa ulipatikana na COVID-19 na umepona kabisa sasa, huenda ukaweza kuchangia plazma. Ikiwa ndivyo, plazma yako inaweza kuwa na kingamwili hizi na kuwa muhimu katika tiba au uzuiaji wa ugonjwa wa COVID-19 kwa wengine. Plazma iliyotolewa inaweza kutumiwa sasa hivi, kwa tiba ya huruma, hata kabla ya majaribio ya kisayansi, au kama sehemu ya jaribio ili kutambua ikiwa kwa hakika tiba hii inafanya kazi.

Tazama [kipeperushi cha mpango wa University at Buffalo](#) au piga simu 716-888-4845 au 716-888-4840 kwa maelezo zaidi.

Tazama [kipeperushi cha mpango wa Roswell Park](#)