



# Ni kitu gani cha kufanya ukifanya mawasiliano ya karibu na mtu mwenye virusi vya korona (COVID-19)

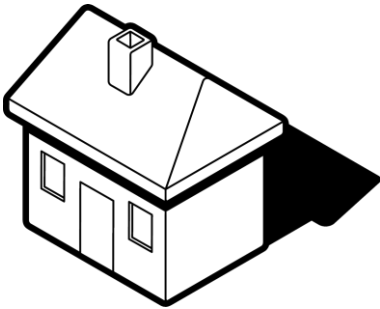
What to do if you have been in close contact with someone with coronavirus (COVID-19) – Swahili

## Umefanya mawasiliano ya karibu na mtu mwenye virusi vya korona (COVID-19)

**Ni lazima kukaa karantini nyumbani kwako au malazi mengine kwa siku 14 baada ya siku ya mwisho ulipofanya mawasiliano na mtu huyu.**

Tafadhali soma kwa uangalifu. Kwa maelezo zaidi, wasiliana na laini ya Virusi vya Korona kwenye nambari **1800 675 398** (masaa 24, siku 7 kwa wiki).

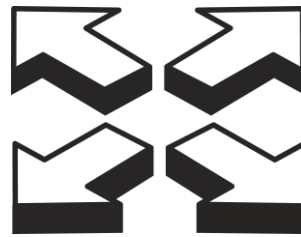
Ikiwa ukiita laini ya virusi vya korona, unaweza kupata mkalimani kwa kuchagua chaguo la sufuri (0). Kwa simu zingine zozote, ikiwa unahitaji mkalimani, pigia TIS National kwanza kwenye nambari **131 450**.



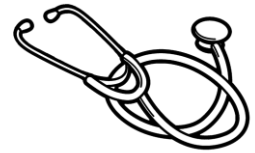
**Kaa nyumbani**



**Nawa mikono na kufunika kikohozi**



**Jitenge kutoka kwa familia na marafiki zako**



**Kama unahitaji msaada wa kimatibabu, pigia daktari wako au laini ya simu**

## Ni nani mtu wa karibu?

Ikiwa una mawasiliano ya uso kwa uso kwa zaidi ya dakika 15 au umekaa zaidi ya masaa mawili katika nafasi alipofunguwa mtu ambaye amepimwa chanya kwa virusi vya korona wakati wao wana maambukizi tayari, basi wewe unakuwa na mawasiliano ya karibu.

Mawasiliano ya karibu yanaweza kutokea kwa njia nyingi, kama vile kuishi katika familia moja au kufanya kazi katika sehemu moja. Idara ya Afya na Huduma za binadamu (DHHS) itakuambia kama mtu ni wa mawasiliano ya karibu.

## Kwa nini ninahitaji kukaa karantine?

Karantini inamaanisha kuwa wewe huwezi kutoka nyumbani kwako au unapishi kwa sababu yoyote ile, isipokuwa kwa huduma ya matibabu au katika hali ya dharura. Mtu yeyote ambaye ana mawasiliano ya karibu lazima kwenda karantini maana kuna uwezekano mkubwa wa kusababisha virusi nvyaa korona kuenea kwa watu wengine. Njia bora ya kulinda familia na jamii yako ni kukaa nyumbani na mbali na watu wengine (kujitenga kimwili).

Huwezi kutoka nyumbani kwako kwenda kufanya mazoezi. Unaweza kutozwa faini ya hadi \$4,957 kama wewe ukiondoka nyumbani wakati inahitajika kuwa karantini. Kaa nyumbani na ukae salama.

## Ni wapi naweza kukaa karantini?

Ni lazima kwenda mara moja mahali ambapo wewe utakuwa karantini, bila kusimama sehemu yoyote. Hii kwa kawaida ni nyumbani kwako mwenyewe, lakini kama huwezi kufanya hivyo nyumbani basi malazi mengine yatapangwa kwa ajili yako..

## Ninahitaji kumwambia nani?

Baada ya kuambiwa kuwa wewe ulifanya mawasiliano ya karibu, lazima kumwambia mwajiri wako. Mnapaswa kuwaambia watu unaoishi nao ambao ulifanya mawasiliani ya karibu.

## Ninaweza kukaa salama namna gani?

Ni lazima usiache nyumba yako au malazi, isipokuwa kutafuta matibabu au katika hali ya dharura

- Jitenganishe kutoka kwa watu wengine katika nyumba yako kwa kukaa katika chumba tofauti.
- Nawa mikono yako kila mara na kufunika kikohozi na chafya yako.
- Vaa kifuniko cha upasuaji unapokuwa katika chumba kimoja na watu wengine na kukaa mita za 1.5 za kuachana.
- Tumia bafu tofauti, ikiwezekana.
- Epukana kushiriki vitu vya nyumbani (pamoja na sahani, vikombe na vijiko).
- Kusafisha nyuso za kaya (juu ya meza, milango, baobonye, mabomba na vishiko).
- Vaa barakoa la upasuaji na glavu za ziada wakati wa kushughulikia vitu vilivyochafuka.
- Tupa vitu vilivyochafuliwa kama glavu na barakoa katika Kijalala cha taka.
- Usiwe na watu wa kutembelea nyumba kwako au kulala kwako.
- Ikiwa unaishi katika nyumba binafsi au ghorofa unaweza kwenda kwenye bustani yako au kwenye veranda yako. Unapaswa kuvaa barakoa ya upasuaji wakati unatembea katika nyumba yako

Uliza marafiki au familia, ambao hawahitajiki kujitenga, kupata chakula au mahitaji mengine kwa ajili yako.

Unaweza kulipishwa faini ya hadi \$4,957 kama ukiondoka nyumbani wakati unahitajika kujitenga. Kaa nyumbani na ukae salama.

## Fuatilia dalili zako

Wakati wewe ni katika karantini, unapaswa kuangalia dalili za virusi vya korona:

- homa
- maumivu kooni
- kupoteza radha ya harufu au radha.
- kuwashwa au kutoka jasho
- upungufu wa kupumua
- kikohozi
- makamasi puani

Ikiwa una dalili yoyote ya virusi vya korona unapaswa kupimwa na kisha kurudi nyumbani mara moja.

## Je ninahitaji kupimwa wakati mimi nimefanya mawasiliano ya karibu?

Ikiwa una dalili yoyote ya virusi vya korona, unapaswa kutafuta ushauri pamoja na kupimwa.

Pigia daktari wako au wasiliana laini ya simu ya virusi vya korona kwa **1800 675 398** (masaa 24, siku 7 kwa wiki).

Ikiwa wewe unajisikia vizuri na huna dalili, utaulizwa kufanya vipimo karibu siku ya 11 ya karantini yako.

Lazima kuvaa kifuniko cha uso kama ukiondoka nyumbani kupata vipimo. Epuka kutumia usafiri wa umma, teksi au huduma ya vitendeshni. Baada ya kupimwa, lazima mara moja kurudi mahali ambapo wewe uko katika karantini.

Kipimo cha virusi vya korona ni bure kwa kila mtu. Hii inajumuisha watu wasio na kadi ya Medicare, kama vile wageni kutoka ng'ambo, wafanyakazi wa wahamiaji na watafutaji wa hifadhi.

## Ni kwa mda gani nahitaji kuwa kwenye karantini?

Idara ya Afya na Huduma za Binadamu itakujulisha muda gani unahitaji kuwa karantini. Karantini kwa kawaida ni siku 14, isipokuwa kama ukiwa dalili na/au kufanya kipimo chanya kwa virusi vya korona.

Ikiwa bado unajisikia vizuri na hauna dalili, utaulizwa kupata majaribio karibu siku 11 ya karantini yako. Hata kama unajisikia vizuri, wakati unasubiri matokeo yako ya mtihamu **huwezi kumaliza karantini yako mpaka umeambiwa ni salama kufanya hivyo.**

## Kuangalia ustawi wako

Kuwa katika kutengwa kunaweza kuwa vigumu, hasa kwa watoto.

- Zungumza na washiriki wengine wa nyumbani. Kuelewa habari kuhusu COVID-19 itapunguza wasiwasi.
- Panga na mwajiri wako kufanya kazi kutoka nyumbani, kama inawezekana.
- Kusaidia mtoto wako kujifunza kutoka nyumbani. Fikia rasilimali za mtandaoni ambazo zinapatikana.
- Endelea kuwasiliana na familia na marafiki kupitia simu, barua pepe au mitandao ya kijamii.
- Kumbuka kuwa kutengwa haitadumu kwa muda mrefu.
- Pata rasilimali mtandaoni – ikijumuisha ushauri juu ya usingizi, ustawi na mazoezi nyumbani. Video zinapatikana kwenye [Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria) <https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria>.

Ikiwa huwezi kustahimili, ongea na daktari wako au wasiliana na:

- [Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au/) <https://www.lifeline.org.au/>, simu: **13 11 14**  
Huduma ya usaidizi wa mgogoro ambayo hutoa msaada wakati wowote.
- [Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au/) <https://www.beyondblue.org.au/>, simu: **1300 22 4636**  
Wanatoa msaada wa wataalamu kwa watu walio katika kutengwa.
- [Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au/) <https://www.kidshelpline.com.au/>, simu: **1800 551800**  
Huduma ya ushauri huru na siri kwa vijana.

## Vifurushi vya misaada iliyopo

Malipo ya mara moja ya \$1,500 yanayopatikana kwa kusaidia wafanyakazi wanaostahili Victoria ambao wamekutwa na virusi vya koronama au wenye mawasiliano ya karibu na kesi zilizothibitishwa. Kwa habari tembelea [Pandemic Leave Disaster Payment](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment) <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>.

Vifurushi vya usaidizi wa dharura na chakula na vitu binafsi vinapatikana ikiwa huwezi kupata msaada kutoka kwa marafiki au familia.

Kwa maelezo kuhusu usaidizi na vifurushi vya usaidizi wa dharura au kusaidia kupata mboga, tembelea, [DHHS.vic. – Quarantine and isolation](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19>> au pigia laini ya Virusi vya korona **1800 675 398**.

## Taarifa kwa walezi na watu wengine wa nyumbani

Kama wewe ni unangalia mwanafamilia ambaye ni mgonjwa kuna baadhi ya mambo muhimu unapaswa kufanya ili kuweka kila mmoja katika nyumba yako salama:

- Hakikisha kuwa mtu ambaye ni mgonjwa yupo katika chumba kimoja, mbali na watu wengine.
- Weka mlango umefungwa wakati wowote pamoja na madirisha kuwa wazi, inapowezekana.
- Weka idadi ya walezi kuwa kiwango cha chini.
- Daima nawa mikono yako kwa sabuni na maji au utumie sanitaiza ya mikono kabla na baada ya kuingia chumbani.
- Weka vijiko vya mtu mgonjwa na vyombo vingine tofauti na wengine wa familia.
- Ikiwa inapatikana, vaa barakoa (moja ya kutumia kifuniko cha uso) unapokuwa katika chumba cha mtu mgonjwa. Kama huna kifuniko cha upasuaji, tumia kifuniko cha uso, kama vile skafu au bandana, badala yake.
- Wakati wote safisha pamoja na uoshe nyuso za nyumba kama vile juu ya meza, milango, andikio ya kompyuta, mabomba na vishiko.
- Tupa tishu pamoja na barakoa katika mfuko wa plastiki.
- Vaa barakoa pamoja na glavu wakati wa utunzaji wa dobi na kuosha katika joto la juu.
- Usipokee na wageni.

Ikiwa mtu anaanza kujisikia vibaya zaidi, pigia simu laini ya virusi vya korona kwenye **1800 675 398** kwa ushauri. Kama unahitaji kumtembelea daktari wako, pigia simu mbele ili waweze kujiandaa.

## Kusimamia dalili

Ikiwa mtu unayemtunza akiwa na dalili kubwa, kama vile ugumu wa kupumua, pigia sifuri tatu (000) na kuomba gari la wagonjwa.

Ikiwa mtu mwingine ana dalili yoyote lazima kuweza kupimwa na kukaa nyumbani.

To find out more information about coronavirus and how to stay safe visit  
[DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

If you need an interpreter, call TIS National on 131 450

For information in other languages, scan the QR code or visit  
[DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)  
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>



For any questions  
**Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)**  
Please keep Triple Zero (000) for emergencies only

To receive this document in another format phone 1300 651 160 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or [email Emergency Management Communications](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au) <[covid-19@dhhs.vic.gov.au](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au)>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.  
© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, updated 10 August 2020.  
Available at [DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)  
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>