



NI kitu ngani cha kufanya kama ukipimwa kuwa unaumwa na virusi vya korona (COVID-19)

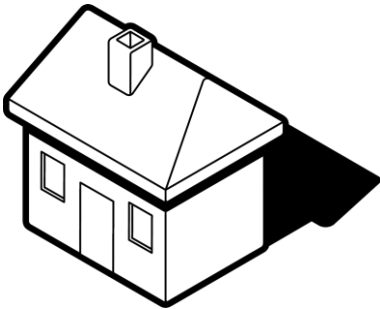
What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19) – Swahili

Kama ukipimwa kuwa unaumwa na virusi vya Korona (COVID-19)

Lazima kujitenga mwenyewe mpaka Idara ya Afya pamoja na Huduma za Binadamu ikuambie kuwa ni salama. Ni muhimu ufuate mwongozo huu – kama inavyohitajika na sheria.

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

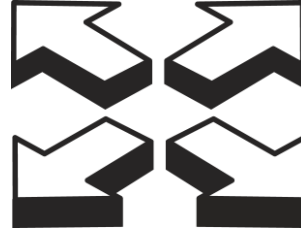
Kama ukipigia simu laini ya virusi vya korona, wewe unaweza kupata mkalimani kwa kuchagua chaguo la sufuri (0). Kwa simu zingine zozote, ikiwa unahitaji mkalimani, kwanza pigia simu TIS National kwa **131 450**.



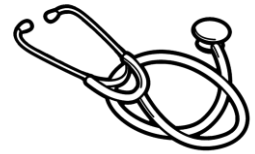
Kaa nyumbani



Nawa mikono na kufunika kikohozi



Jitenge kutoka kwa familia pamoja na marafiki zako



Ikiwa wewe unahitaji msaada wa kimatibabu, pigia simu daktari wako au laini ya simu

Kwa nini ninahitaji kujitenga?

Umepimwa chanya kuwa una virusi vya korona na unalazimika kujitenga maana kuna uwezekano mkubwa kuwa itaenea kwa watu wengineo. Njia bora ya kulinda familia yako pamoja na jamii ni kukaa nyumbani pamoja na kuwa mbali na watu wengineo (kujitenga kimwili). Kujitenga inaweza kuwa ya kusumbua lakini inaweza kusaidia kukomesha kuenea kwa virusi vya korona.

Kujitenga kunamaanisha kuwa haipaswi kuiacha nyumba yako au malazi, isipokuwa kwa huduma ya matibabu au katika wakati wa dharura. Huwezi kuacha nyumba yako kwenda kufanya mazoezi. Wewe unaweza kutozwa faini ya hadi \$4,957 ikiwa utaondoka nyumbani wakati unatakiwa kujitenga. Kaa nyumbani na ukae salama

Ikiwa mtu mwingine unayemjua ana dalili basi anapaswa kupimwa na kukaa nyumbani.

Ni wapi pa kujitengea?

Ni lazima mara moja kwenda mahali ambapo wewe utajitenga, bila kufanya kusimama popote. Hii kwa kawaida ni nyumba yako mwenyewe, lakini Idara ya Afya pamoja na Huduma za Binadamu inaweza kukuruhusu kujitenga katika eneo jingine la kufaa.

Ni lazima mara moja kwenda mahali ambapo wewe utajitenga.

Ninahitaji kumwambia nani?

Baada ya kuwa umeambiwa kuhusu matokeo yako chanya ya vipimo, lazima kumjulisha mwajiri wako na pia unaweza kuwajulisha watu wako wa karibu. 'Mtu wa karibu' ni mtu ambaye unaweza kuwa umempa virusi, hii inaweza kujumuisha watu unaoishi nao, kufanya kazi karibu nao, au ulikuwa nao kwenye mkusanyiko wa kijamii.

Watu ambao unaishi nao wote wanahitaji kujitenga pia, kwa kuwa kuna nafasi kubwa ya kuwa na virusi vya korona. Hii inajumuisha watoto.

Inakuwaje baada ya kipimo kuonyesha chanya?

Timu ya afya ya umma itazungumza na watu ambao mmewasiliana nao. Timu ya afya ya umma itawasiliana na watu ambao wanachukuliwa kuwa na mawasiliano ya karibu. Wao watakwambia wapi wewe unatakiwa kujitenga pamoja na ni nani anayeishi na wewe.

Timu ya afya ya umma itakuwasiliana nawe kila mara. Muda wote wewe unaweza kuwasiliana nao kama unahitaji msaada wowote wa ziada au kuwa na maswali mengine yoyote kuhusu kuwa salama na vizuri. Lazima kukaa katika kujitenga mpaka timu imekupa kibali cha kutoka.

Jinsi ya kukaa salama

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.
- Epuka 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.

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

Fuatilia dalili zako

Ikiwa dalili zako zikiwa mbaya lakini si mbaya sana, ita daktari wako. Ikiwa ni dharura ya matibabu (kwa mfano, ugumu wa kupumua) simu 000 na kuomba ambulansi. Waambie maafisa wa gari la wagonjwa kwamba unaumwa virusi vya korona (COVID-19).

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.

Msaada uliopo

Malipo ya mara moja ya \$1,500 yanayopatikana kwa kusaidia wafanyakazi wanaostahili Victoria ambao wamepatwa na virusi vya korona au wenye mawasiliano ya karibu na kesi zilizothibitishwa. Kwa habari zaiditembelea tuvuti ya [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 pamoja na chakula na vitu binafsi vinapatikana ikiwa huwezi kupata msaada kutoka kwa marafiki au familia.

Kwa maelezo kuhusu usaidizi pamoja 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

Ikiwa wewe ni unangalia mwanafamilia ambaye ni mgonjwa kuna baadhi ya mambo muhimu ambayo unapaswa kufanya ili kuhakikisha kuwa kila mmoja katika nyumba yako salama:

- Hakikisha kuwa mtu ambaye ni mgonjwa yupo katika chumba kimoja, mbali na watu wengine.
- Weka mlango kufungwa muda wote 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 pamoja na vyombo vingine tofauti na zile za familia.
- Ikiwa inapatikana, vaa barakoa (moja ya kutumia kifuniko cha uso) unapokuwa katika chumba palipo na mtu mgonjwa. Ikiwa 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 pamoja na vishiko.
- Tupa tishu na barakoa katika mfuko wa plastiki.

- Vaa barakoa pamoja na glavu wakati wa kufanya dobi na kuosha katika joto la juu.
- Usipokee wageni.

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

Kusimamia dalili

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

Ikiwa mtu mwingine anayo dalili yoyote lazima apimwe na akae nyumbani.

Fanya kupimwa ikiwa unayo dalili yoyote kama hizi: homa, baridi au jasho, kikohozi au kuumwa koo, upungufu wa pumzi, pua, kupoteza hisia ya harufu au ladha.

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>](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>](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>.

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>](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)