



## Mwongozo kuhusu kujitenga

Ikiwa umerudi Australia kutoka nje ya nchi, au umewasiliana sana na kesi iliyothibitishwa ya coronavirus, vikwazo maalum vinatumika. Karatasi hii ya habari inapaswa kusomwa kwa kushirikiana na jarida la habari la 'Mwongozo wa Utengaji' [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)

## Nani anahitaji kujitenga?

Watu wote ambao wanawasili Australia kutoka kwanzia saa sita usiku 15 Machi 2020, au wanafikiri kuwa walikuwa wakiwasiliana sana na kesi iliyothibitishwa ya coronavirus, wanahitajika kujitenga kwa siku 14.

## Kaa nyumbani au katika hoteli yako

Wakati wa kusafiri kwenda nyumbani au hoteli yako anza kujitenga kwa kutumia usafiri wa kibinafsi, kama gari, ili kupunguza kuhatarisha wengine. Ikiwa unahitaji kutumia usafiri wa umma (kwa mfano, teksi, huduma za kupanda za binafsi, gari moshi, mabasi na tramu), fuata tahadhari zilizoainishwa katika mwongozo wa usafiri wa umma huko kwenye [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)

Wakati wa siku 14 za kutengwa, lazima ukae nyumbani au katika hoteli yako na usiende kwenye maeneo ya umma pamoja na kazini, shuleni, utunzaji wa watoto, chuo kikuu au mikusanyiko ya umma. Ni watu tu ambao kawaida wanaishi nawe wanapaswa kuwa nyumbani. Usione wageni. Ikiwa uko katika hoteli, epuka kuwasiliana na wageni wengine au wafanyakazi.

Ikiwa uko vizuri, hakuna haja ya kuvaa kinyago cha upasuaji nyumbani. Waulize wengine ambao hawako katika eneo la pekee ili wakupatie chakula na mahitaji yako. Ikiwa ni lazima uondoke nyumbani, kama vile kutafuta huduma ya matibabu, vaa kinyago cha upasuaji. Ikiwa hauna kinyago, uangalifu kutokohoa au kupiga chafya kwa wengine. Kwa habari zaidi juu ya wakati wa kuvaa kinyago, tembelea: [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)

## Angalia dalili

Unapokuwa ukitengwa, jichunguze kwa dalili ikiwa ni pamoja na homa, kikohozi, maumivu ya koo, uchovu au upungufu wa pumzi. Dalili zingine zinazowezezana ni pamoja na baridi, maumivu ya mwili, kutoka makamasi na maumivu ya misuli.

## Nifanye nini ikiwa ninaugua?

Ikiwa unapata dalili (homa, kikohozi, maumivu ya koo, uchovu au upungufu wa pumzi) ndani ya siku 14 za kurudi Australia, au ndani ya siku 14 za mawasiliano ya mwisho ya kesi iliyothibitishwa, unapaswa kupanga kumuona daktari wako kwa tathmini ya haraka.

Unapaswa kupigia simu kliniki ya afya au hospitali kabla ya kufika na uwaambie historia yako ya kusafiri au kwamba umekuwa ukiwasiliana na kesi iliyothibitishwa ya coronavirus.

Lazima ubaki peke yako nyumbani kwako, hoteli au mpangilio wa huduma ya afya hadi mamlaka ya afya ya umma ikikutarifu kuwa ni salama kwako kurudi kwenye shughuli zako za kawaida.

## Ninawezaje kuzuia kuenea kwa coronavirus?

Kufanya mazoezi mazuri ya usafi wa mikono na usafi wa kupiga chafya/kikohozi na kujiweka mbali na wengine unapokuwa mgonjwa ni njia bora ya kujilinda dhidi ya virusi vingi. Unapaswa:

- Kunawa mikono yako mara kwa mara na sabuni na maji, kabla na baada ya kula, na baada ya kwenda choo.
- Funika kikohozi chako na kupiga chafya, toa tishu, na nawa mikono yako.
- Ikiwa unajisikia vibaya, epuka kuwasiliana na wengine (kaa zaidi ya mita 1.5 kutoka kwa watu).
- Tumia jukumu la kibinafsi kwa hatua za ujamaa.

## Kwenda nje

Ikiwa unaishi katika nyumba ya kibinafsi, ni salama kwako kwenda kwenye bustani yako au uani. Ikiwa unaishi katika ghorofa au unakaa katika hoteli, pia ni salama kwako kwenda kwenye bustani lakini unapaswa kuvaa kinyago cha upasuaji ili kupunguza hatari kwa wengine na kusogea haraka kupitia maeneo yoyote ya kawaida.

## Ushauri kwa wengine wanaoishi nawe

Wengine ambao wanaishia nawe hawatakiwi kutengwa isipokuwa wananafikia kigezo kimoja cha kutengwa kimeainishwa hapo juu. Ikiwa unakuwa na dalili na unashukiwa kuwa na coronavirus, wataainishwa kama uwasiliano wa karibu na watahitajika kutengwa.

## Kusafisha

Ili kupunguza kuenea kwa wadudu wowote unapaswa kusafisha nyuso mara kwa mara ambazo huguswa mara nyingi kama vile vitasa vya milango, swichi za taa, sehemu za jikoni na bafuni. Safisha hizi kwa kutumia sabuni ya nyumbani au dawa ya kuua vijijidudu.

## Kusimamia utengaji kwa siku 14

Kuwa katika hali ya kutengwa kunaweza kulisitiza na kuchosha. Mapendekezo ni pamoja na:

- Wasiliana na wanafamilia na marafiki kupitia simu, barua pepe au mitandao ya kijamii.
- Jifunze kuhusu coronavirus na uzungumze na wengine.
- Ondolea shaka watoto wadogo kwa kutumia lugha inayofaa kwa umri.
- Ikiwezekana, weka utaratibu wa kawaida wa kila siku, kama kula na mazoezi.
- Panga kufanya kazi ukiwa nyumbani.
- Uliza shule ya mtoto wako kutoa shughuli za nyumbani kwa posta au barua pepe.
- Fanya vitu ambavyo vinakusaidia kupumzika na utumie kipindi cha kutengwa kama fursa ya kufanya shughuli ambazo kawaida huna muda wakuzifanya.

## Kwa habari zaidi

Kwa ushauri wa hivi karibuni, habari na rasilimali, nenda kwa [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

Pigia simu ya Laini ya Kitaifa ya Msaada wa Coronavirus kwenye 1800 020 080. Inafanya kazi masaa 24 kwa siku, siku saba kwa wiki. Ikiwa unahitaji huduma za kutafsiri au ukalimani, piga simu 131 450.

Namba ya simu ya mkoa au shirika la afya ya umma ya wilaya inapatikana kwenye

[www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

Ikiwa una wasiwasi juu ya afya yako, zungumza na daktari wako.