

Maswali yanayoulizwa mara kwa mara (FAQ)

Hatua rahisi za kufuata iwapo utathibitishwa kuwa mgojwa wa COVID-19

Maswali Yanayoulizwa Mara kwa Mara | Toleo la 5.5 | 14 Oktoba 2022 October 2022

Habari muhimu kwa watu ambao wana COVID-19.

Ikiwa mojawapo ya habari hii haijulikani wazi, tafadhali piga simu kwenye Laini ya Simu ya Umma kwa 1800 671 738.

Umepimwa chanya kupitia kipimo cha haraka cha antigen (RAT) na umearifu Idara ya Afya, au umepokea SMS kutoka Idara ya Afya kuwa umepimwa kuwa unaumwa kupitia PCR. Hapa kuna habari muhimu juu ya kile unahitaji kufanya baada ya hapo.

Angalia afya yako

Ikiwa umepimwa kuwa chanya kwa COVID-19 ni muhimu kutunza afya yako na kupata msaada ikiwa inahitajika. Ikiwa dalili zako za COVID-19 zinazidi, piga simu daktari wako au timu ya utunzaji wa nyumbani ya COVID@homeplus kwa 1800 973 363.

Ikiwa dalili zako zinazidi kuwa mbaya (haswa ikiwa hufanyika ghafla sana) kwa mfano kutokuwa na pumzi au ugumu wa kupumua, au unahisi kama ni dharura, piga simu ya Zero (000) au nenda moja kwa moja hospitalini. Hakikisha unawaambia kuwa unaumwa COVID-19.

Ikiwa unaweza, unapaswa pia kumwambia mtu wa msaada ambaye anaweza kukuangalia wakati hujisikii vizuri, kwa simu au mtandaoni.

Punguza hatari

Ili kupunguza hatari kwa wengine, inashauriwa:

- Kaa nyumbani hadi dalili zako za papo hapo zitulie.
- Usiwatembelee watu walio katika hatari kubwa ya ugonjwa mbaya, mtu yeyote hospitalini, au kituo cha kuwatunza wazee au walemavu kwa angalau siku 7.
- Epuka mikusanyiko mikubwa na sehemu zenye watu ndani ya nyumba kwa angalau siku 7.
- Iwapo ni lazima uondoke nyumbani, vaa barakoa ukiwa ndani ya nyumba na kwenye usafiri wa umma.

Je, inakuwaje kama ninahitaji kuona daktari juu ya kitu kingine?

Ikiwa unahitaji kuona daktari kuhusu hali nyingine ya kiafya, piga simu kufanya miadi na daktari wako wa kawaida

Waambie kuwa unaumwa Covid-19. Watapanga miadi ya kwenye simu. Kwa huduma za matibabu baada ya masaa, habari zinapatikana kwenye wavuti ya baada ya masaa ([tasafterhours.com](https://www.tasafterhours.com)) au unaweza kupiga Healthdirect kwa 1800 022 222.

Ikiwa tayari unayo miadi ya kuona daktari au mtaalamu mwingine wa afya (kwa mfano mkunga au mtaalam), piga simu haraka iwezekanavyo na uwaambie kuwa unaumwa Covid-19. Watakuambia ikiwa miadi ya simu inafaa au ikiwa miadi inaweza kucheleweshwa.

Je, inakuwaje kama ninahitaji chakula zaidi au dawa?

Ikiwa unahitaji chakula zaidi au vifaa vya jumla vya kaya, unaweza kuuliza rafiki, jirani, au mtu wa familia kusaidea. Waambie waache vitu hivyo kwenye mlango wako badala ya kuingia nyumbani kwako.

Unaweza pia kupanga kuletewa huduma ya chakula.

Ikiwa unahitaji dawa iliyoandikwa na daktari, panga hii na mfamasia wako wa kawaida au GP. Uliza ikiwa maduka yako ya dawa yana huduma ya kujifungua au muulize rafiki au mtu wa familia kukusanya dawa hiyo.

Iwapo ni lazima uondoke nyumbani ili kupata chakula au dawa vaa barakoa ya uso.

Unapaswa kupunguza mawasiliano yako na wengine wakati huna afya au dalili.

Unapotoka nyumbani unapaswa kuchukua tahadhari za ziada kama vile:

- Kuvaa barakoa ukiwa nje ya nyumba hadi siku 7 baada ya kupimwa.
- Epuka mikusanyiko mikubwa na mikusanyiko ya watu ndani ya nyumba kwa angalau siku 7 baada ya kupimwa.
- Usihudhuri mipangilio yoyote iliyoorodheshwa ya hatari kubwa kwa angalau siku 7 baada ya kupimwa.

Unapaswa kuendelea kuchukua tahadhari zaidi ikiwa kuna uwezekano mdogo wa kuweza kueneza virusi. Hii ni kwa sababu homa au dalili za kupumua ambazo hazijaimarika sana zinaweza kumaanisha kuwa bado unaambukiza.

Je, watu ninaoishi nao lazima wabaki nyumbani?

Watu unaoishi nao bado wanachukuliwa kuwa mawasiliano ya karibu. Watu wa karibu wanapaswa kupimwa iwapo watapata dalili na kufuata baadhi ya hatua rahisi ili kuwalinda wengine, tembelea [coronavirus.tas.gov.au/closecontacts](https://www.coronavirus.tas.gov.au/closecontacts).

Unapaswa kuwaambia watu unaowasiliana nao wa karibu

Ni watu gani ambao ni wa karibu yangu?

Mtu wa karibu anaweza kuwa:

- mtu yeyote ambaye amekaa usiku kucha katika majengo sawa na aliyeambukizwa COVID-19 katika kipindi chake cha kuambukiza, au
- mtu yeyote ambaye ametumia zaidi ya saa nne (zaidi ya muda wa saa 24) katika mazingira ya makazi na kesi wakati wa kipindi chake cha kuambukiza.

Watu wa karibu wako katika hatari kubwa ya kuambukizwa COVID-19 na kisha kuwaambukiza wengine.

Afya ya Umma inapendekeza watu wa karibu kuchukua hatua rahisi ili kusaidia kupunguza hatari kwa wengine haswa wale walio katika hatari ya ugonjwa mbaya.

Kipindi cha maambukizi ya kesi ni kutoka siku mbili kabla ya wao kupata dalili na hadi siku 10 baada ya dalili zao kuanza.

Unaambukiza zaidi kwa siku mbili kabla ya kupata dalili na wakati una dalili za kupumua kwa papo hapo (kikohozi, pua ya kukimbia, koo, homa). Taarifa kwa watu wanaowasiliana nao karibu inapatikana katika www.coronavirus.tas.gov.au/closecontacts.

Toa taarifa mahali pako pa kazi na/au kituo cha elimu

Eleza mahali pako pa kazi au kituo cha elimu kuwa umepimwa kuwa na COVID-19 au ni mtu wa karibu. Maeneo ya kazi na vifaa vya elimu vinaweza kuwa na sera kuhusu ni lini unaweza kurudi.

Wanaweza pia kuhitaji tahadhari za ziada kama vile kuvaa barakoa.

Je, ninawezaje kulinda watu ambao ninaishi nao ambao wako katika hatari ya ugonjwa mkali kutokana na COVID-19?

Ni muhimu kulinda watu unaoishi nao.

Hii ni muhimu sana kwa watu ambao unaishi nao ambao wako katika hatari ya ugonjwa mbaya.

Wale walio katika hatari ya ugonjwa ni mbaya ni watu ambao:

- wana zaidi ya umri wa miaka 70
- hupokea tiba ya kukandamiza kinga kufuatia kupandikiza kiumbe kingine mwilini
- ambao wamepandikizwa uboho katika muda wa miezi 24 iliyopita au wako kwenye tiba ya kukandamiza kinga dhidi ya ugonjwa wa uboho.
- wana saratani za damu kama vile leukemia, lymphoma, au ugonjwa wa myelodysplastic, uliogunduliwa ndani ya miaka mitano iliyopita
- wanapat kipimo cha chemotherapy au radiotherapy.

Watu walio katika hatari ya ugonjwa wa wastani ni pamoja na wale walio na hali ya kiafya (ya muda mrefu) kama ugonjwa wa sukari, ugonjwa wa mapafu, magonjwa ya moyo, ugonjwa wa kunona sana, saratani, na kushindwa kwa figo.

Ikiwa unaishi na mtu yeyote aliye katika hatari ya ugonjwa mkali au wastani kutoka COVID-19, ni bora ikiwa (au wewe) wanaweza kukaa mahali pengine. Kwa maelezo zaidi ikiwa ni pamoja na matibabu ya COVID-19 na dawa za kupunguza makali ya virusi nenda kwa [coronavirus.tas.gov.au/keeping-yourself-safe](https://www.coronavirus.tas.gov.au/keeping-yourself-safe).

Ninawezaje kulinda watu ambao ninaishi nao ambao hawako katika hatari ya ugonjwa mkali?

Kaa kando kwa kujitenga

- Kaa katika chumba tofauti kadri uwezavyo. Epuka maeneo yaliyochangiwa kama jikoni au chumba cha kupumzika.
- Kulala kwenye kitanda tofauti na utumie bafu tofauti ikiwa unaweza.
- Ikiwa lazima uwe katika chumba kimoja, ufanye haraka iwezekanavyo, jaribu kuweka angalau mita 1.5 (hatua mbili kubwa) na kuvaa barakoa ya uso.
- Usishiriki sahani, glasi, vikombe, kata, taulo, kitanda, mswaki, au vitu vingine na watu ndani ya nyumba yako. Usishiriki chakula au vinywaji.

Tazama usafi wako wa kibinafsi

Osha mikono yako mara nyingi, hasa:

- kabla ya kwenda kwenye chumba unashiriki na wengine au kugusa vitu ambavyo watu wengine hutumia.
- baada ya kukohoa, kupiga chafya, kupiga pua, kugusa uso wako, kuvuta sigara, kula, na kwenda kwenye choo.

- daima funika mdogo wakati wa kikohozi na chafya. Tumia tishu (ikiwa inapatikana), weka tishu moja kwa moja kwenye chombo cha uchafu, na umalize kwa kuosha mikono yako. Ikiwa hauna tishu inayofaa, tumia ndani ya kiwiko chako.
- Osha mikono yako na sabuni na maji. Pata kisafishio kizuri cha sabuni na kusugua kwa angalau sekunde 20. Kausha vizuri pia. Kusugulio cha mkono chenye pombe ni sawa kutumia ikiwa mikono yako itaonekana safi.

Tunza nafasi zako za kuishi katika usafi

Safisha nyuso zilizoguswa mara kwa mara angalau kila siku. Hii ni pamoja na benchi/kibao, dorknobs, bomba la kuzama, nyuso za bafuni na vyoo, meza za kitanda, simu, kibodi, na vidonge.

Tumia sabuni ikifuatiwa na viua vidudu kwa kusafisha yote (au bidhaa 2-katika-1). Dawa ya vidudu iliyopendekezwa ni sehemu 1000 kwa milioni (ppm) ya bleach/klorini. Daima tumia suluhisho mpya zilizotengenezwa.

Ikiwa utapata mate, damu, au taka nyingine ya mwili kwenye uso wa kitu chochote, isafishe vizuri na sabuni na dawa ya kuua vidudu na uweke kitambaa kwenye kisafishio au takataka.

Weka nguo zako chafu na shuka moja kwa moja kwenye mashine ya kuosha unapoziondoa. Osha mikono yako baada ya kushughulikia kuosha chafu. Tumia sabuni yako ya kawaida ya nguo.

Osha sahani na viosheo vizuri. Tumia machine ya kusafisha vyombo kama unaweza.

Ikiwa mtu anataka kusafisha chumba chako, waulize kuweka kwenye uso wa uso na glavu za matumizi moja kabla ya kuingia kwenye chumba. Waambie kuosha mikono yao au kutumia kisugulio chenye pombe kabla na baada ya kuvaa glavu.

Ondoa takataka

Weka barakoa ya uso uliotumiwa, tishu, na takataka zingine moja kwa moja kwenye begi la takataka la plastiki kwenye chombo cha taka chako kisha osha mikono yako. Tumia tu barakoa za uso zinazoweza kutolewa mara moja.

Funga fundo kwenye begi la takataka kabla ya kuiweka kwa ukusanyaji. Ikiwa hauna huduma ya ukusanyaji, funga fundo kwenye begi na uihifadhi kwa chuma au pipa la plastiki salama mpaka uweze kuipeleka kwenye ncha ya takataka. Osha mikono yako baada ya kushughulikia takataka.

Msaada wa rasilimali na huduma

- **Lifeline Australia:** Simu 13 11 14 (masaa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki), lifeline.org.au.
Huduma ya msaada wakati wa shida inayotoa msaada wa muda mfupi wakati wowote kwa watu ambao wanapata ugumu wa kuzoea au kukaa salama.

- **Head to Health:** headtohealth.gov.au
hutoa ufikiaji rahisi wa rasilimali nyingi za afya ya akili mtandaoni pamoja na programu, programu za mtandaoni, vikao vya mkondoni, huduma za simu na rasilimali za habari za dijiti.
- **Beyond Blue:** Simu 1800 512 348 (masaa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki). coronavirus.beyondblue.org.au
- **Headspace:** Simu 1800 650 893 (9:00am hadi 1:00am, siku saba kwa wiki), headspace.org.au/eheadspace
Msaada wa mtandaoni na Webchat na ushauri nasaha kwa watoto wa miaka 12 hadi 25, familia zao na marafiki.
- **Msaada wa Afya ya Akili ya Tasmanian:** Simu 1800 332 388 (masaa 24, siku saba kwa wiki).
Kwa ushauri wa afya ya akili, tathmini, na rufaa. Huduma hiyo inahudumiwa na wauguzi wa afya ya akili ya jamii ambao wanaweza kutathmini habari yako na kuamua hatua inayofaa zaidi, kwa mfano:
 - elekeze kwenye timu ya jamii ya afya ya akili katika eneo lako
 - elekeza kwenye timu ya kukabiliana na shida ya afya ya akili ambayo inapatikana wakati wa masaa ya kazi, siku saba kwa wiki.
 - toa maelezo ya mawasiliano kwa huduma nyingine ambayo inaweza kuwa inafaa zaidi kwako.
- **Mensline:** Simu 1300 78 99 78 (masaa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki), mensline.org.au.
Simu ya kitaalam na msaada mkondoni na huduma ya habari kwa wanaume wa Australia.
- **Mindspot:** Simu 1800 61 44 34 (8:00 asubuhi hadi 8:00 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa; 8:00 asubuhi hadi 6:00 jioni, Jumamosi), mindspot.org.au.
Huduma ya bure ya simu na mtandaoni kwa watu walio na mafadhaiko, wasiwasi, kuogopa, hali ya chini au unyogovu. Inatoa tathmini ya mkondoni na matibabu kwa wasiwasi na unyogovu na inaweza kukusaidia kupata huduma za kawaida.

Habari zaidi juu ya kusaidia msaada wa afya ya akili inapatikana kwenye wavuti ya Serikali ya Tasmanian kwenye coronavirus.tas.gov.au/keeping-yourself-safe/support-services.

Ikiwa una wasiwasi au umekasirika, piga simu ya Lifeline kwa 13 11 14 au Beyond Blue kwa 1300 224 636. Katika dharura, piga 000

Je, ninawezaje kuendelea kupata habari?

Kwa habari kuhusu COVID-19 huko Tasmania, nenda kwa coronavirus.tas.gov.au au piga simu kwa simu ya umma kwa 1800 671 738.

Kwa habari kuhusu COVID-19 huko Australia, nenda kwa health.gov.au au piga simu ya Kitaifa ya Habari ya Afya ya Coronavirus mnamo 1800 020 080.