



Mwongozo kuhusu kujitenga nyumbani wakati unaumwa (kesi zinazoshtakiwa au zilizothitishwa)

Nani anapaswa kutengwa nyumbani?

Kujitenga nyumbani kwa watu wanaoshtakiwa au kudhibitishwa kuwa na virusi mpya vya corona COVID-19 kunafaa katika hali zifuatazo, ikiwa:

- Wako afya mzuri ya kutosha kupata matunzo nyumbani;
- Wana watunzaji wanaofaa nyumbani;
- kuna chumba cha kulala tofauti ambapo wanaweza kupona bila kushiriki nafasi na wengine;
- wanaweza kupata chakula na mahitaji mengine;
- wao (na mtu yeyote anayeishi katika nyumba moja) wanaweza kupata vifaa vya kibinafsi vya kinga vilivyopendekezwa (kwa kiwango cha chini, glavu na kinyago cha uso); na
- hawaishi na watu wa nyumbani ambao wanaweza kuwa katika hatari kubwa ya kuambukizwa na ugonjwa mpya wa virusi vya corona (kwa mfano watu umri wa miaka zaidi ya 65, watoto wachanga, wanawake wajawazito, watu ambao wana shida la kinga au ambao wana hali sugu ya moyo, mapafu, au figo.).

Wakati wowote inapowezekana, ikiwa unahitaji kusafiri kwenda kwa eneo lako kujitenga (kwa mfano, kusafiri kutoka uwanja wa ndege), unashauriwa kutumia njia ya kibinafsi ya usafirishaji, kama vile gari, kupunguza hatari kwa wengine. Ikiwa unahitaji kutumia usafiri wa umma (kwa mfano tekisi, huduma za kupanda gari, gari moshi, mabasi na tramu), fuata tahadhari zilizoinishwa katika mwongozo wa usafiri wa umma huko

www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport

Kutengwa nyumbani kunamaanisha kuwa watu wanahitaji kukaa nyumbani. Mtu aliyetengwa peke yake hawezi kuondoka kwenda kuhudhuria maeneo ya umma, pamoja na kazini, shuleni, utunzaji wa watoto au chuo kikuu. Ni watu tu ambao kawaida wanaishi katika kaya wanapaswa kuwa nyumbani. Usione wageni.

Je! Nahitaji kuvaa kinyago ndani ya nyumba yangu?

Unapaswa kuvaa kinyago ukiwa ndani ya nyumba yako wakati watu wengine wanakuwepo. Ikiwa huwezi kuvaa kinyago cha upasuaji, watu ambao wanaishi nawe wanapaswa kutokaa katika chumba kimoja na wewe na wanapaswa kuvaa kinyago ikiwa wataingia kwenye chumba chako.

Vipi kuhusu watu wengine katika nyumbani kwangu?

Wanafamilia pekee ambao ni muhimu kwa kukutunza wanapaswa kukaa nyumbani. Watu wengine wanaoishi nyumbani wanapaswa kuzingatia kukaa mahali pengine ikiwa inawezekana. Wazee na wale walio na kinga dhaifu au hali ya afya sugu wanapaswa kukaa mbali. Ikiwa unashiriki nyumba na wengine, unapaswa kukaa katika chumba tofauti kutoka kwao, au kujitengwa iwezekanavyo. Unapaswa kutumia bafuni tofauti, ikiwa inapatikana. Epuka maeneo yaliyoshirikiwa au ya kijamii na kuvaa kinyago cha upasuaji wakati unapita katika maeneo hayo. Nyuso katika sehemu zilizoshirikiwa kama vile vitasha vya milango, bomba na madawati zinapaswa kusafishwa kila siku na disinfectenti au suluhisho la bichi iliyochanganyikiwa na maji (tazama sehemu ya kusafisha hapo chini).

Je! Walezi au watu wa nyumba wanahitaji kutengwa pia?

Ikiwa wewe ni mgonjwa aliyethibitishwa, watu wanaokaa nawe na mawasiliano wengine wa karibu watahitaji kutengwa nyumbani. Watawasilianiwa na kitengo chako cha afya cha umma na kuambiwa ni muda gani wanaohitaji kutengwa.

Ikiwa unashtakiwa kuambukizwa na unangojea matokeo ya vipimo, watu ambao unaishi nao wanaweza kuhitaji kutengwa-hata ikiwa hawana dalili zozote. Hii itaamuliwa na kitengo chako cha afya cha umma kutokana kesi kwa kesi. Utawasilianwa na kuambiwa ikiwa wengine wa kaya yako na mawasiliano ya karibu wanahitaji kutengwa. Ikiwa hawahitaji kutengwa na wanakuwa wanaumwa, wanapaswa kuwasiliana na kitengo chako cha afya cha umma ambaye atatathmini na kushauri juu ya nini cha kufanya baadaye. Ikiwa wana ugumu wa kupumua au wanaumwa sana na ni dharura, wanapaswa kupiga simu mara tatu (000) mara moja na kuwaelezea wafanyakazi wa ambulensi kuhusu historia yao ya kusafiri/ mawasiliano.

Je! Ninapata wapi maelezo ya mawasiliano ya kitengo cha afya cha umma?

Ikiwa umetuhumiwa au kuthibitishwa kuwa mgonjwa, kitengo cha afya cha umma katika jimbo au wilaya ambalo umewekwa kwa kutengwa nyumbani kawaida kinakupa maelezo yao yamawasiliano. Ikiwa huna maelezo haya au yamepotezwa, unakaribishwa kupigia simu ya Laini ya Kitaifa ya Habari ya Afya ya Coronavirus kwenye 1800 020 080. Watakuelekeza kwa idara ya afya ya jimbo na wilaya inayohusika na kitengo cha afya cha umma. Ikiwa unayo maelezo yao ya mawasiliano, andika tena hapa kama nakala rudufu:

Kituo cha afya cha umma:

Namba ya simu ya masaa ya kazi:

Namba ya simu ya masaa ya baada ya kazi:

Tunawezaje kusaidia kuzuia kuenea kwa coronavirus?

Kufanya mazoezi ya usafi wa kikohozi ni kinga bora 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
- kufunika kikohozi chako, kuondoa tishu, na utumie sanitaiza ya alkoholi ya mikono
- na ikiwa unahisi kuumwa, epuka kuwasiliana na wengine (kaa zaidi ya mita 1.5 kutoka kwa watu).

Kwenda nje

Ikiwa unaishi katika nyumba ya kibinafsi, basi ni salama kwako kwenda nje kwenye bustani yako au uani. Ikiwa unaishi katika nyumba, pia ni salama kwako kwenda nje katika bustani lakini unapaswa kuvaa kinyago ili kupunguza hatari kwa wengine. Unapaswa kusonga haraka kupitia maeneo yoyote ya wote na vaa kinyago. Ni salama kwenda kwenye ubaraza wako ikiwa unao.

Kusafisha

Ikiwa wengine wako ndani ya nyumba wanataka kusafisha chumba chako, uwaombe wavae kinyago kabla ya kuingia kwenye chumba. Wanapaswa kuvaa glavu wakati wa kusafisha, na kutumia sanitaiza ya alkoholi ya mikono kabla na baada ya kuvaa glavu. Nyuso ambazo zinaguswa mara kwa mara,

kama vile vitasha vya mlango, maeneo ya jikoni na bafuni na simu zinapaswa kusafishwa mara kwa mara kwa kutumia sabuni na maji au sabuni ya kuosha nguo au vyombo.

Kuendelea kuwa na matumaini kwenye kutengwa nyumbani

Kuwa kutengwa kunaweza kusesitiza. Mapendekezo ni pamoja na:

- Wasiliana na wanafamilia na marafiki kupitia simu, barua pepe au mitando ya kijamii;
- Jifunze zaidi juu ya coronavirus na ongea na wengine. Kuelewa coronavirus itapunguza wasiwasi;
- Ondoa hofu ya watoto wadogo kutumia lugha inayofaa umri;
- Inapowezekana, endelea na utaratibu wa kawaida wa kila siku, kama kula na mazoezi. Mazoezi ni matibabu yaliyothibitishwa kwa kusistizwa na huzuni;
- Tafakari juu ya uvumilivu wako na jinsi ulivyoweza kukabiliana na hali ngumu hapo zamani. Kumbuka kuwa kutengwa hatakuwa kwa muda mrefu.

Kupunguza kuchoshwa wakati wa kutengwa

Kutengwa nyumbani kunaweza kusababisha kuchosha na mafadhaiko. Mapendekezo ni pamoja na:

- Panga na mwajiri wako kufanya kazi kutoka nyumbani, ikiwezekana;
- Uliza shule ya mtoto wako kutoa shughuli za nyumbani kwa posta au barua pepe;
- Ona karantini kama nafasi ya kufanya shughuli zinazokusaidia kupumzika.

Naweza kupata habari zaidi wapi?

Kwa ushauri wa hivi karibuni, habari na rasilimali, nenda kwa www.health.gov.au

Pigia simu ya Kitaifa ya Habari ya Afya ya Coronavirus kwenye 1800 020 080. Inafanya kazi masaa 24 kwa siku, siku saba kwa wiki. Ikiwa unahitaji huduma za kutafsiri au ukarimani, piga simu 131 450. Nambari ya simu ya shirika la afya ya umma ya jimbo lako au wilaya inapatikana katika www.health.gov.au/state-territory-contacts

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