

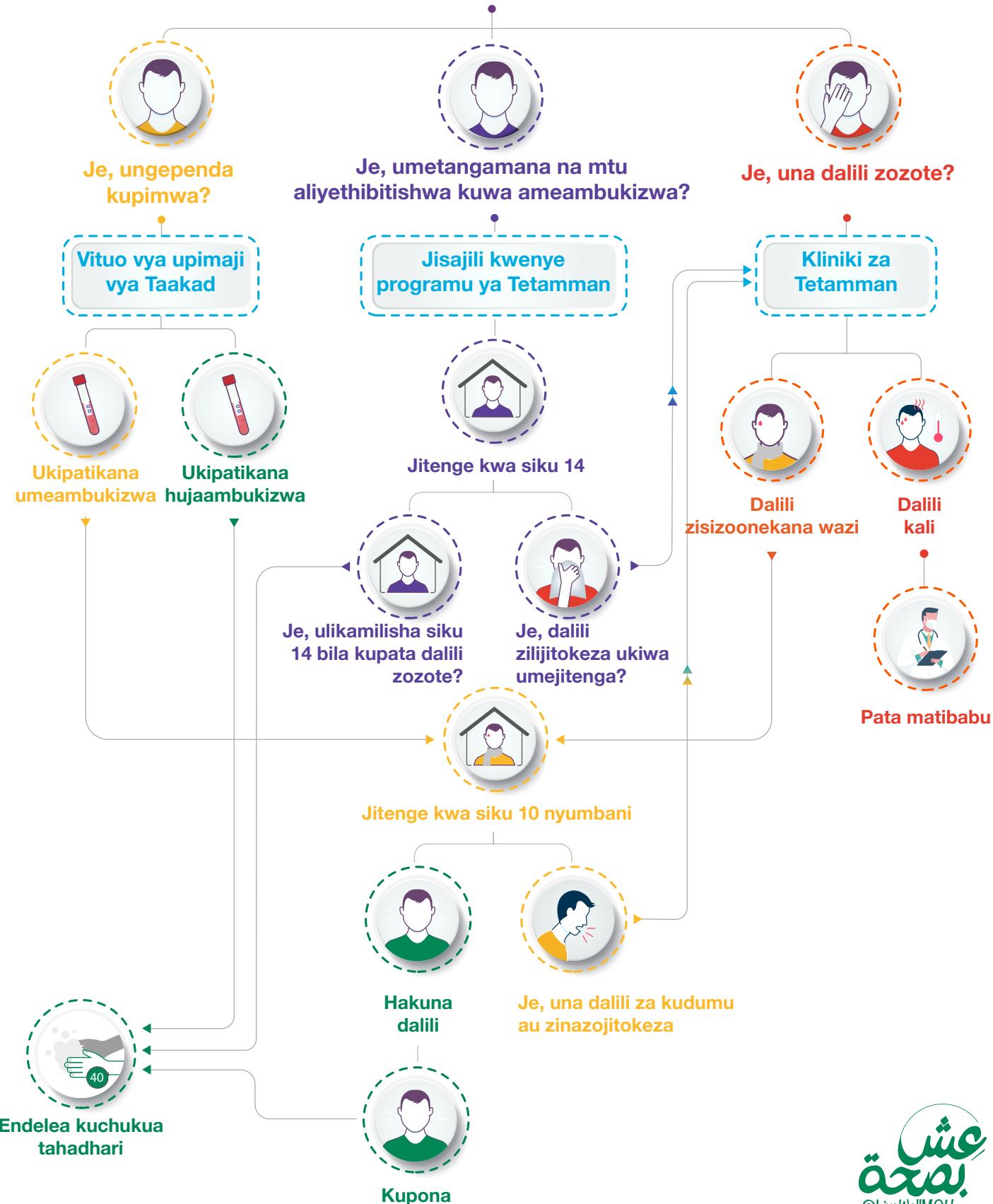
Je, unapaswa kufahamu yepi **ukiambukizwa COVID-19?**

Mwongozo wa kina unaotoa maelezo
kuhusu kuambukizwa, kutangamana
na watu walioambukizwa na kuhusu
kupona COVID-19





Uwezekano wa Visa vya Maambukizi



Je, unahitaji kujitenga nyumbani wakati upi?

Mtu anahitaji Kujitenga Nyumbani



Anaposhukiwa kuwa ameambukizwa



Inapothibitishwa kuwa ameambukizwa (visa vya maambukizi)

Na ni kama ifuatavyo:



Walio na dalili zisizoonekana wazi
na hawahitaji kupokea matibabu hospitalini.



Walioambukizwa
na wakawa na dalili zisizoonekana wazi kisha wakapona, na wanaweza kukamilisha kipindi cha kimatibabu cha karantini ya nyumbani

Nao walitangamana na mtu aliyeambukizwa:



Sharti wajitenge nyumbani kwa siku 14

kuanzia siku ambapo walitangamana na mtu aliyeambukizwa, hata ikiwa matokeo yanaonyesha kuwa hawajaambukizwa.

Ukipata dalili zozote,

nenda mara moja kwenye kliniki (Tetamman) iliyo karibu nawe.

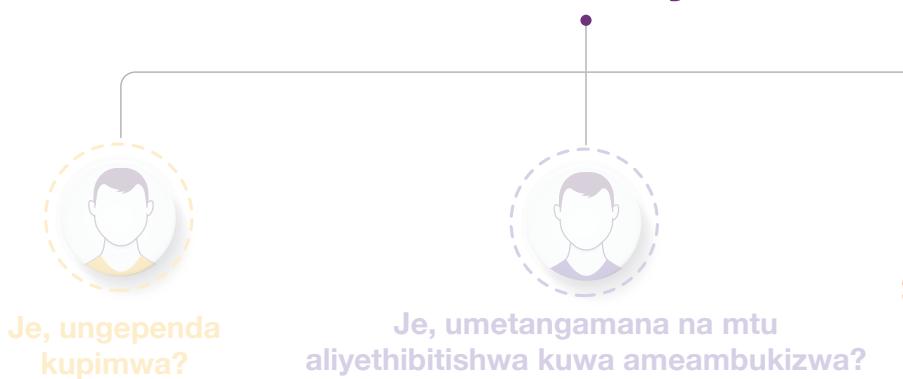


Ili Upakue:





Uwezekano wa Visa vya Maambukizi



Joto jingi

Kukhoa

Kushindwa kupumua

Kuumwa na misuli

Je, una dalili zozote?

Kliniki za Tetamman

Nenda kwenye kliniki iliyo karibu nawe



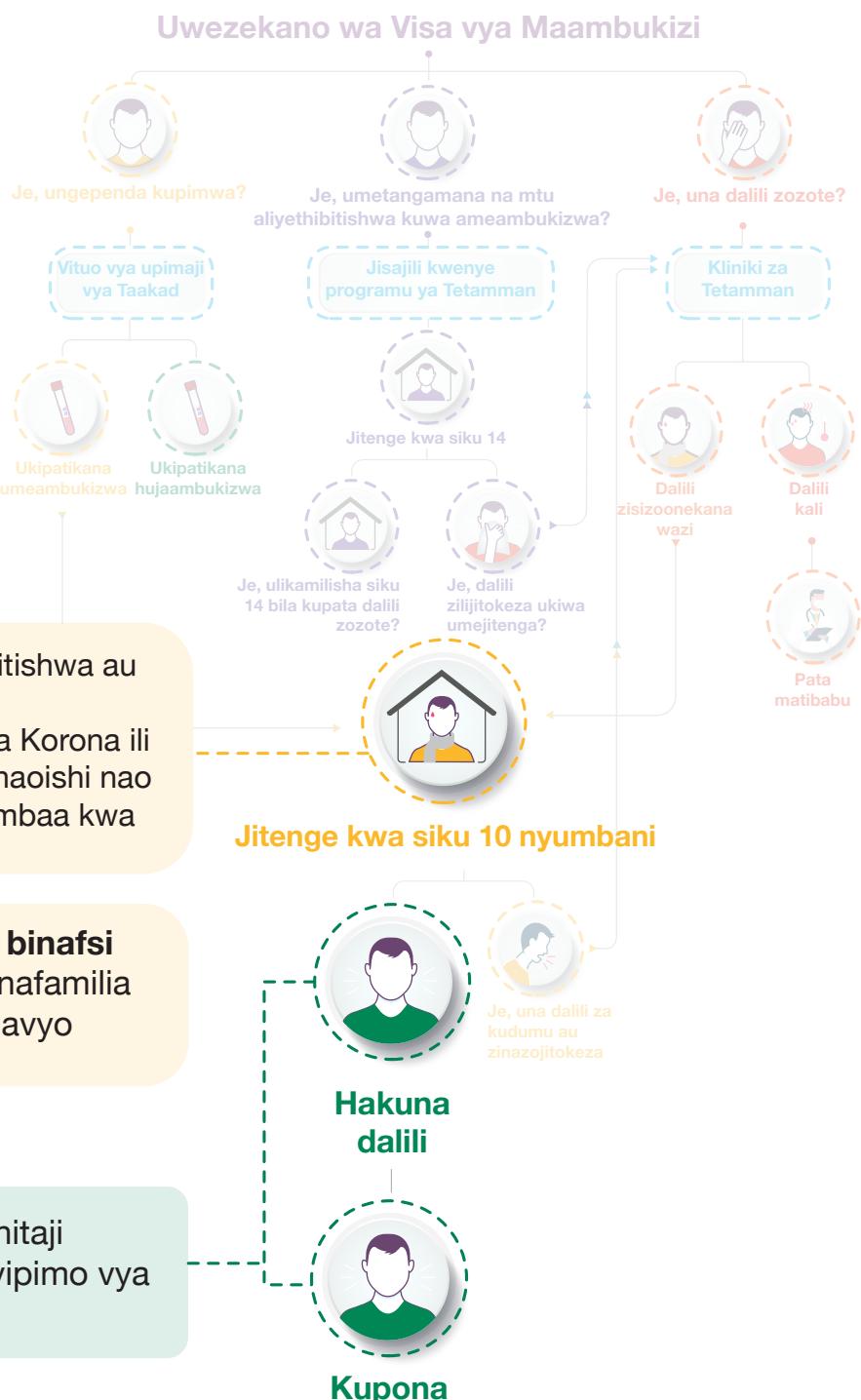
Aban bin Uthman alisema: "Nilimsikia Uthman bin Affan [tunaomba apate kibali mbele za Allah] akisema: 'Mtume wa Allah alisema: "Hakuna mwabudu anayesema, kila asubuhi, na kila jioni: 'Kwa Jina la Allah, ambaye kwa Jina lake, hakuna chochote duniani wala mbinguni kinachoweza kusababisha madhara, na Yeye ndiye Anayejibu Sala, Mwenye Maarifa Yote - mara tatu, (isipokuwa kuwa) hakuna kitakachomdhuru." Imesimuliwa na Abu Dawood

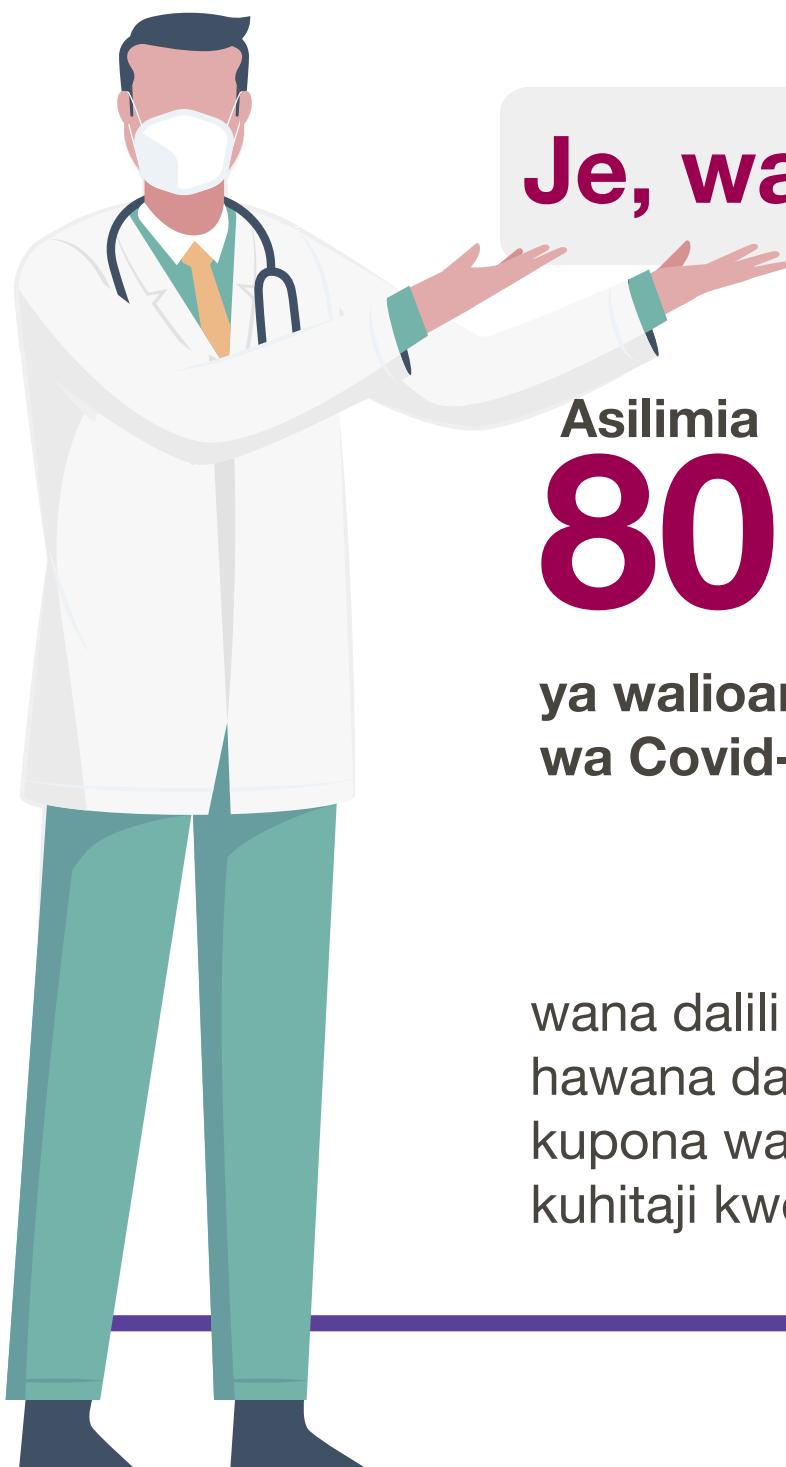


Kumtenga mtu aliyethibitishwa au anayeshukiwa kuwa ameambukizwa Virusi ya Korona ili asitangamane na watu anaoishi nao nyumbani ili kuzuia kusambaa kwa maambukizi

Kwa kuwa na chumba binafsi cha kulala mbali na wanafamilia wengine kadri iwezekanavyo

Kupona: Huhitaji thibitisho la vipimo vya maabara





Je, wajua kuwa

Asilimia
80%

ya walioambukiz-
wa Covid-19



wana dalili zisizonekana wazi au
hawana dalili kabisa na wanaweza
kupona wakiwa nyumbani bila
kuhitaji kwenda hospitalini.



"Muda wa virusi kuatamia:

Muda kati ya wakati wa kuambukizwa virusi na wakati wa kujitokeza kwa dalili na kufikia upeo kwa Virusi vya Korona ni siku 14"



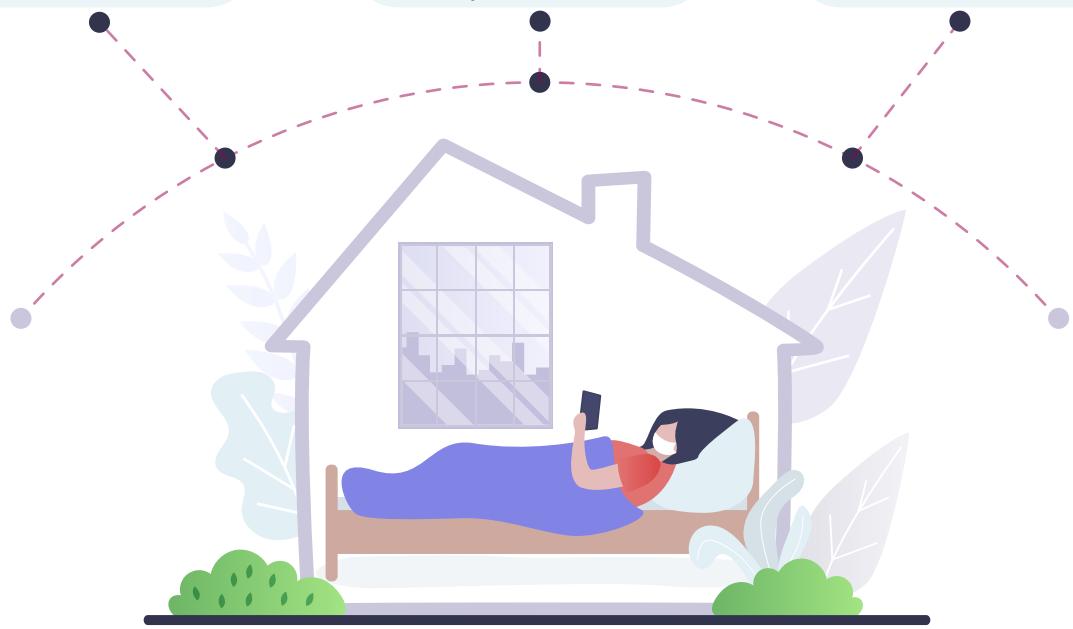
"Karantini ya nyumbani:

Kukaa nyumbani hali yako ikifuatiliwa baada ya kutangamana na mtu aliyeambukizwa japo huna dalili zozote na matokeo ya maabara yanaonyesha kuwa hujaambukizwa."



"Kujitenga nyumbani:

Kukaa nyumbani hali yako ikifuatiliwa baada ya kuonyesha dalili hata ikiwa matokeo ya maabara yanaonyesha kuwa hujaambukizwa"

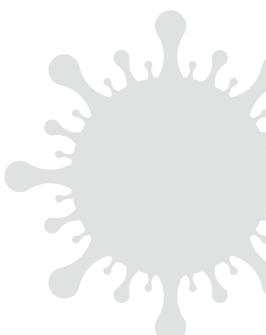


Je, Kujitenga Nyumbani ni nini?



**Kwa Kujiweka Karantini
Nyumbani
Unazuia kusambaa kwa virusi**

Linda familia yako.. marafiki..
na hata wale usiowajua.



Je, unapaswa kufanya nini katika kipindi hiki?



Usiondoke nyumbani
isipokuwa unapohitaji
kupokea matibabu.



Fuatilia dalili zako na
utakapopata joto jingi,
matatizo ya kupumua au
ukianza kukohoa, piga
simu kwa 937



Usiwapokee wageni
hasa watu walio katika
hatari kubwa ya
kuambukizwa.



Jitenge katika chumba
chenye hewa ya
kutosha.



Kama njia ya kujikinga,
kaa mbali na wanyama
vipenzi ukiwa nyumbani.



قلل حركتك
داخل المنزل.



Kula lishe bora, mboga
na matunda mengi,
kunywa vinywaji kwa wingi
na usishiriki chakula chako
na mtu mwingine.



Ikiwa una miadi ya
kimatibabu ambayo
haiwezi kuahirishwa, mpigie
simu mtoa huduma za afya
na umjulishe kuwa
umembukizwa, au huenda
una Covid-19.





Imesimuliwa na AbuBakrah: AbdurRahman ibn AbuBakrah alisema kuwa alimwambie babake: Ee babangu! Kila asubuhi mimi hukusikia ukipiga dua: "Ee Allah! Nipe afya njema. Eh Allah! Sikiliza sala yangu Eh Allah! Niwezeshe kuona vyema. Hakuna Mungu mwingine ila Wewe." Unarudia sala hii mara tatu kila asubuhi na jioni. Alisema: Nilimsikia Mtume wa Allah (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) akikiri maneno haya kama sala yake na ningependa kuiga mfano wako.

Je, masharti ya Kujitenga Nyumbani ni gani?



Ikiwezekana, aliyetengwa anapaswa kutumia choo chake. Hata hivyo, ikiwa anatumia choo kimoja na watu wengine, sharti kisafishwe na kitakaswe kila kinapotumika.



Aliyejitenga nyumbani sharti awe na chumba chake binafsi cha kulala kilicho mbali na wanafamilia wengine kadri iwezekanavyo.



Sharti madirisha yafunguliwe mara kwa mara na pawe na hewa ya kutosha.



Safisha sehemu zinazoguswa sana, kama vile vishikio vyatilango.





Je, kipindi cha kujitenga au karantini ya nyumbani huanza lini na hukwisha lini?



Kujitenga nyumbani:

Kwa walio na dalili hata ikiwa matokeo ya maabara yanaonyesha kuwa hawajaambukizwa



Karantini ya nyumbani:

Kwa waliotangamana na mtu aliyeambukizwa na hawana dalili zozote hata ikiwa matokeo ya maabara yanaonyesha kuwa hawajaambukizwa

Mfano: Simulizi ya Familia

Mmoja wa wanafamilia (baba) aliyeambukizwa kisha mwanawe akaambukizwa siku ya 8.. Je, kipindi cha kujitenga kwa wawili hawa na wanafamilia wengine kinaanza na kukamilika lini?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Baba	Dalili zinapojitokez a – Kuanza kwa Kipindi cha Kujitenga								Kukamilik a kwa Kipindi cha Kujitenga								
Wanafamilia	Kuanza kwa Kipindi cha Karantini												Kukamilik a kwa Kipindi cha Kujitenga				
Mwana	Kuanza kwa Kipindi cha Karantini						Dalili Zinapojito keza		Je, una dalili zozote?	Kipindi cha kujitenga ni cha siku 10; kinaanza siku ya kwanza dalili zinapojitokeza kwa mtu aliyeambukizwa			Kukamilik a kwa Kipindi cha Kujitenga				





Mwana

Mwanafamilia wa pili
aliyeambukizwa baada ya baba sharti acae nyumbani kwa



kuanzia siku alipopata dalili (joto jingi, kukohoa, kushindwa kupumua)



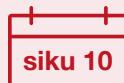
Kukamilika kwa kipindi cha kujitenga
Kwa waliokuwa na dalili

inategemea kupotea kwa dalili (joto jingi, kukohoa na kushindwa kupumua) kwa **siku 3**



Baba

Mwanafamilia wa kwanza aliyeambukizwa na ana dalili sharti acae nyumbani kwa



kuanzia siku alipopata dalili (joto jingi, kukohoa, kushindwa kupumua)



Wanafamilia Wengine

Ambao hawana dalili sharti wakae nyumbani kwa



Kipindi hiki kinaanza siku 2 kabla ya dalili kujitokeza kwa mwanafamilia aliyeambukizwa wa kwanza



Huhitaji kupimwa tena COVID19 ili kuthibitisha kuwa umepona

Jinsi ya kujitunza:



Usishiriki vitu vyako binafsi na watu wengine



Fua nguo zako (digrii 90 - 60) na uzikaushe vizuri



Tumia choo chako pekee yako



Tumia bakuli, vitambaa, vikombe na sahani za karatasi **zinazotumika mara moja**



Safisha na utakase chumba chako kila siku



Tumia pipa lenye kifuniko kinachobana





Uwezekano wa Visa vya Maambukizi



**Je, umetangamana
na mtu
aliyethibitishwa
kuwa
ameambukizwa?**

Nani anayechukuliwa kuwa
ametangamana na mtu aliyeambukizwa?

Mtu yeyote anayeishi naye katika
nyumba moja

Mtu yeyote aliyetangamana naye moja
kwa moja, kwa kumgusa au kumsalimia
kwa mikono

Mtu yeyote aliyetangamana na mtu
aliyeambukizwa bila kukaa umbali wa
mita 2 kwa zaidi ya dakika 15

Je, kutangamana huanza wakati upi?

Kuanzia siku 2 kabla ya dalili
kujitokeza kwa mtu aliyeambukizwa
hadi siku 14..

**Jisajili kwenye
Programu
ya Tetamman**

"Bofya Hapa
Ili upakue Programu"



Ili Upakue:
تطمن
BEST ASSURED



**Je, ulikamilisha
siku 14 bila
kupata dalili
zozote?**

Huhitaji kupimwa

Kwa sababu muda wa virusi kuatamia ni
siku 14, hivyo inamaanisha huenda
visionekane wakati wa kupimwa



Je, umetangamana na mtu aliyethibitishwakuwa ameambukizwa? **Jitenge nyumbani kwa siku 14**

hata ikiwa matokeo ya maabara yanaonyesha kuwa hujaambukizwa. Kwa sababu muda wa virusi kuatamia ni siku 14, hivyo inamaanisha huenda visionekane wakati wa kupimwa.



Nani anayechukuliwa kuwa ametangamana na mtu aliyeambukizwa?



Mtu yeyote anayeishi naye katika nyumba moja



Mtu yeyote aliyetangamana naye moja kwa moja, kwa kumgusa au kumsalimia kwa mikono



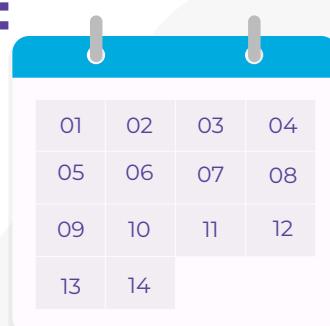
Mtu yeyote aliyetangamana na mtu aliyeambukizwa kwa kukaa umbali uliopungua mita 2 kwa zaidi ya dakika 15



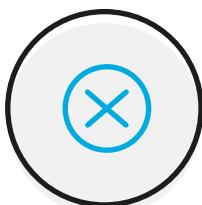
Muda wa Kutangamana unaanza:

Kuanzia **siku 2** kabla ya dalili kujitekeza kwa mtu aliyeambukizwa hadi **siku 14**.

Ikiwa aliyetangamana hana dalili, siku zinapaswa kuhesabiwa kuanzia wakati alipopimwa.



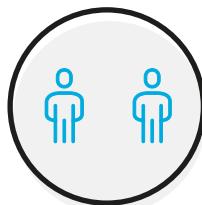
Je, wanaoishi na aliyeambukizwa **wanapaswa kufanya nini?**



Usitumie vitu vya binafsi vya aliyeambukizwa, kama vile sahani za chakula, glasi, taulo, matandiko au vifaa vya elektroniki mf. simu ya mkononi.



Vaa maski na glavu unapomshughulikia aliyeambukiza au unapogusa vitu au vyombo vyake binafsi kama vile sahani



Kaa umbali wa mita 2 kutoka alipo mtu aliyeambukizwa na uepuke kugusana ikiwa si lazima.



Fua nguo na matandiko yako kivyake ukitumia sabuni na maji moto kisha uzikaushe vizuri.



Nawa mikono kabla na baada ya kumgusa aliyeambukizwa, vitu vyake au chakula chake kwa muda usiopungua sekunde 40.



Safisha sehemu zinazoguswa sana kama vile swichi za umeme na vishikio vya milango.



Waelimishe watoto kuhusu tahadhari na jinsi ya kujikinga dhidi ya maambukizi.

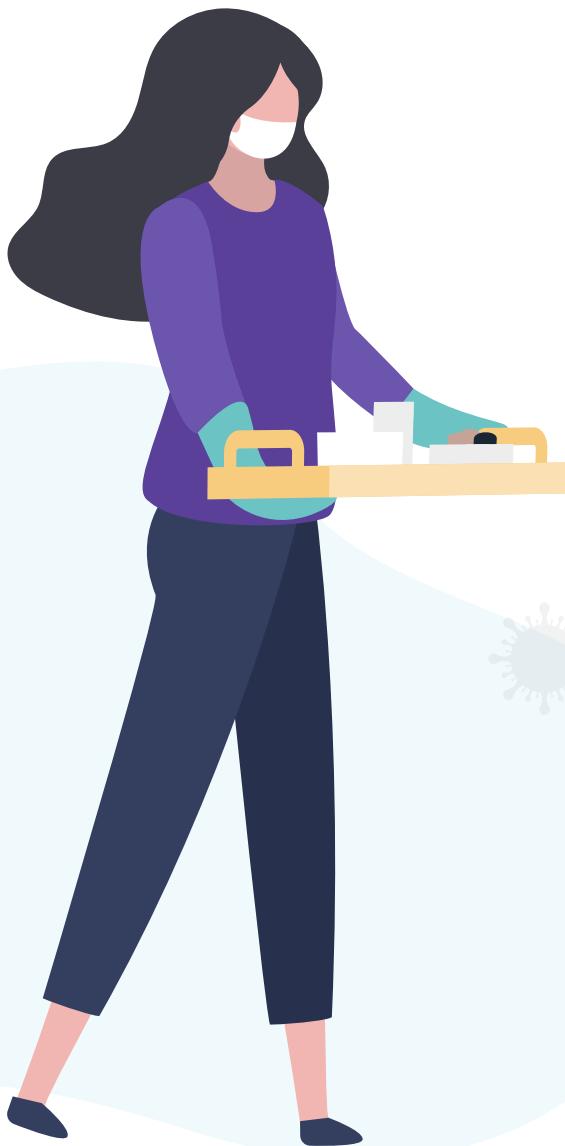
Ukipata dalili zozote,
nenda mara moja kwenye kliniki (Tetamman) iliyo karibu nawe.



Ili Upakue:
طمأن REST ASSURED

Je, ni nani anayepaswa kumshughulikia mtu Aliyejitenga Nyumbani:?

Ili kuwalinda wanafamilia wengine wasiambukizwe;
sharti kanuni zifuatazo zizingatiwe



Inapohitajika, **teua mtu mmoja** atakayemshughulikia aliyeambukizwa



Mjulishe mtu uliyemteua kuhusu jinsi ya kujikinga, ikiwemo namna ya kunawa mikono, kuvalia maski na glavu.



Sharti avalie vifaa ya kujikinga (glavu na maski) kila wakati anapowasiliana na mtu aliye karantini ya Nyumbani.



Simulizi ya Abu Sa`id Al-Khudri na Abu Huraira: Mtume alisema, "Hakuna taabu, wala ugonjwa, wala majonzi, wala huzuni, wala madhara, wala dhiki humpata Mwislamu, hata ikiwa ni kuchomwa na mwiba, lakini Allah humwondolea dhambi zake kwa sababu hiyo."

Uwezekano wa Visa vya Maambukizi



Rest Assured

Rest Assured (Tetamman) ni mojawapo ya programu ya Wizara ya Afya, iliyoundwa ili kutoa huduma za afya na kuwalinda wananchi na wakaaji waliojitetenga na walio karantini nyumbani; ili kuhakikisha wako salama na kuwawezesha kupona.



Huduma

	Data iliyosasishwa kuhusu walio tangamana na mt aliyeambukizwa		Matokeo ya uchunguzi		Maktaba ya elimu
	Arifa za SMS		Viungo vya kuelekeza kwenye huduma ya usaidizi ya uchunguzi wa kiepidimiolojia		Ufuatiliaji wa hali ya afya kila siku
	Arifa za ujumbe na Simu Otomatiki		Kipima muda cha kipindi cha kujitenga		

Watakaonufai

	Walio tangamana na mtu aliye thibitishwa kuwa ame ambukizwa		Wanaowasili kutoka kwangine
	Walio thibitishwa kuwa wame ambukizwa na wame jitenga au wako kwenye karantini nyumbani		Wanaoshukiwa kuwa wame ambukizwa

www.moh.gov.sa | [937](tel:937) | [SaudiMOH](#) | [MOHPortal](#) | [SaudiMOH](#) | [Saudi_Moh](#)



Endelea kuchukua tahadhari



Nawa mikono



Vaa maski ya kitambaa



Usiwakaribie watu



Usiwasalimie watu kwa mikono



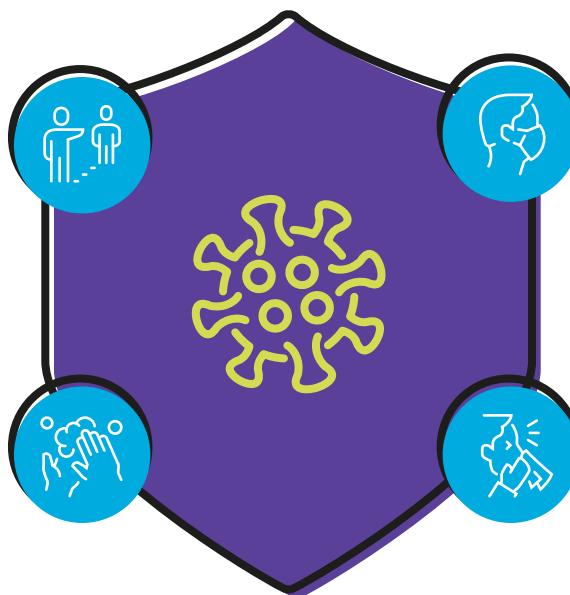
Piga chafya kwenye tishu



Tahadhari kuu za kujikinga unazopaswa kuchukua:

Hakikisha kuna nafasi ya mita 2
kati yako na watu wengine unapohitaji kuwasiliana nao.

Nawa au takasa mikono yako mara kwa mara



Wewe pamoja na anayekushughulikia mnapaswa **mvalie maski za kujikinga**

Funika pua na mdomo
unapokohoa au kupiga chafya



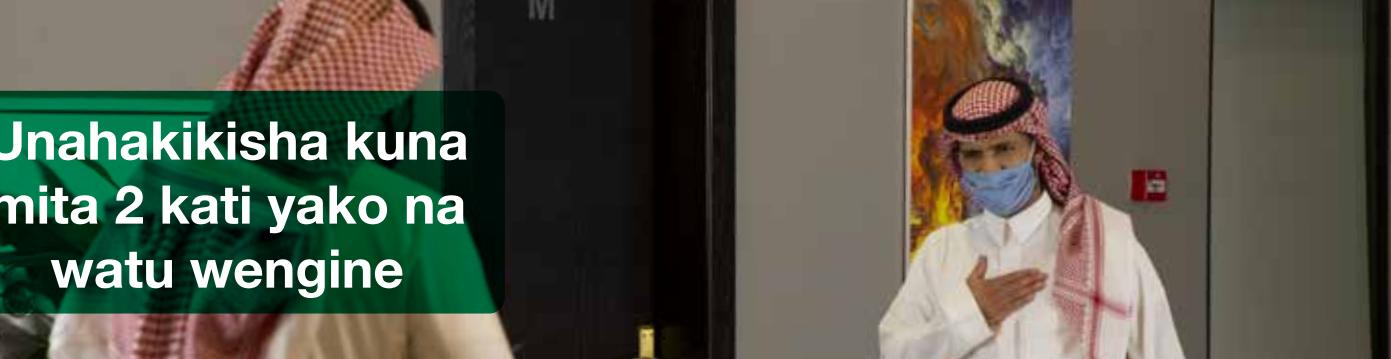
Asante kwa kuwajibika...

Huwasalimii watu kwa mikono



Unafanya ununuzi kwa njia salama

Unahakikisha kuna mita 2 kati yako na watu wengine



Hutumii vitu vyako vya binafsi na watu wengine

Unavalia maski na unatumia sanitaiza



Je, unapaswa Kujitenga nyumbani wakati upi?



A video player interface showing a man in traditional Saudi attire (ghutrah and agal) speaking into a microphone. A red play button icon is overlaid on the video frame. In the bottom left corner of the video area, there is a black QR code.

Fuata ushauri wa
Dkt. Nizar Bahbari kwenye video hii



A video player interface showing a man in a white lab coat and glasses speaking. A red play button icon is overlaid on the video frame. In the bottom left corner of the video area, there is a black QR code. To the right of the video frame, there is a blue speech bubble containing the text: "Usiwe na wasiwasi... kujitenga nyumbani kunamaanisha kuwa hali yako iko salama."

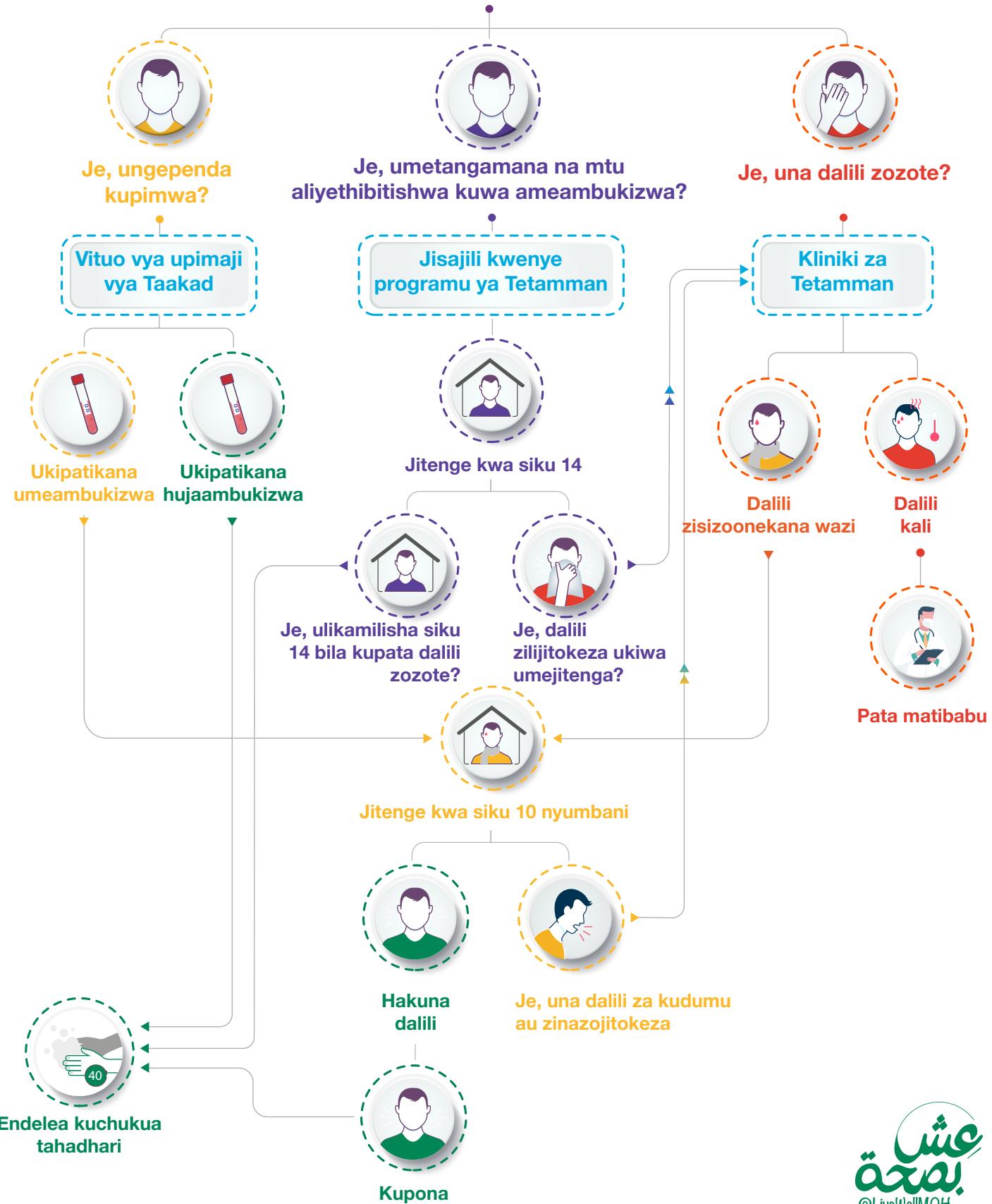
Nyumbani kwako ni Salama



A video player interface showing a man in traditional Saudi attire (ghutrah and agal) speaking. A red play button icon is overlaid on the video frame. In the bottom left corner of the video area, there is a black QR code.



Uwezekano wa Visa vya Maambukizi



Mwongozo wako wa huduma za afya

Programu



Sehaty

Ili kuweka miadi kwenye vituo vya BeSure



Tetamman

Kwa ufuatiliaji wa kila siku wa hali ya afya na matokeo



Tawakkalna

Omba kibali



Tabaud

Pokea arifa kuhusu kutangamana na mtu aliyembukizwa

Bofya kwenye huduma unayohitaji

Kliniki



Tetamman

Kliniki zinazowapokea watu walio na dalili za maambukizi bila miadi

Vituo



Vituo vya Taakkad

Hakikisha umetembelea vituo vya Taakkad vilivyoengewa watu ambao hawana dalili za COVID-19.

Mawasiliano



937

Kwa huduma na ushauri wa kimatibabu



920005937

Kwa huduma na ushauri wa kimatibabu



الصحة
جامعة
Ministry of Health

Je, una swalii?

**Angalia Maswali Yanayouliwa
Sana kuhusu Virusi vya Korona
kupitia kiungo hiki:**

COVID19awareness.sa/faqs



Mwisho Kabisa..

"Kumbuka kuwa afya na utulivu wa akili yako ni muhimu sana katika kuimarisha kinga ya mwili wako dhidi ya maradhi na virusi hivi.

Tunza afya yako na upone haraka!"



Usiwe na wasiwasi... Tuko karibu nawe kukusaidia



Je, mwongozo huu umekufaa?

Pata maelezo zaidi hapa

الوقاية من كورونا
COVID-19

COVID19awareness.sa



@LiveWellMOH



@LiveWellMOH



LiveWellMOH

