

Ninahitaji kujua nini?



Afya ya Umma inaendelea kuwa na mapendekezo ya jinsi Wanova Scotia wanaweza kuzuia kuenea kwa virusi na kuhakikisha watu na maeneo yaliyo katika hatari kubwa yanalindwa.



Nina dalili

- ✓ Kaa nyumbani ikiwa unajihisi kuwa ni mgonjwa.
- ✓ Epuka watu na maeneo hatarishi hadi ujisikie vizuri.
- ✓ Iwapo huwezi kubaki nyumbani, vaa barakoa inayokutosha ukiwa katika maeneo ya ndani ya sehemu za umma hata kama unadalili kidogo.
- ✓ Vipimo vinapatikana kwa Wanova Scotia wote wenye dalili. Omba miadi ya kupima UVIKO-19 kwenye nshealth.ca/visit-covid-19-testing-site.
- ✓ Kupima kunapendekezwa kwa watu walio katika hatari kubwa zaidi ya kuugua vibaya, na watu wanaoishi na kufanya kazi katika mazingira hatarishi ya kuishi katika vikundi.



Nimepata matokeo chanya

- ✓ Ikiwa unajihisi kuwa ni mgonjwa, kaa nyumbani hadi dalili zitakapoimarika na huna homa.
- ✓ Kwa siku 7 baada ya dalili kuanza, au kuanzia siku uliyopimwa na kupata matokeo chanya (kama huna dalili):
 - Epuka watu na maeneo yenye hatari kubwa zaidi.
 - Iwapo huwezi kubaki nyumbani, vaa barakoa inayokutosha vizuri unapokuwa maeneo ya ndani ya sehemu za umma, usafiri wa umma na maeneo yenye watu wengi.
- ✓ Jaza Ripoti na fomu ya uchunguzi saidizi kwenye



c19hc.nshealth.ca/self-report. Hii inasaidia kutambua ikiwa mtu anaweza kuwa katika hatari zaidi ya ugonjwa mbaya na anaweza kustahili dawa za UVIKO-19.



Upimaji unapendekezwa tu kwa watu walio na dalili za UVIKO-19.

Watu wafuatao, haswa ikiwa hawajachanjwa au wamechanjwa lakini hawajapata chanjo ya nyongeza, wanauwezekano wa kuugua sana

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Wazee (zaidi ya miaka 60) • Wajawazito • Umri wowote na anaishi na: <ul style="list-style-type: none"> – Ugonjwa wa mapafu – Ugonjwa wa moyo – Kisukari – Ugonjwa wa figo – Ugonjwa wa ini | <ul style="list-style-type: none"> – Ugonjwa wa kupoteza kumbukumbu – Saratani – Hali za kutokukua vizuri kwa neva (kama vile Down Syndrome) – Ugonjwa wa seli mundu – Magonjwa ya neva (yaani kifafa, kiharusi) | <ul style="list-style-type: none"> – Upungufu wa kinga mwilini ikijumuisha wale wanaotumia dawa zinazopunguza mfumo wa kinga, kama vile kimotherapi – Unene wa kupitiliza (BMI sawa au zaidi ya 30) |
|--|---|---|

Maeneo ambayo yanazingatiwa kuwa yako kwenye hatari kubwa ni pamoja na:

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Vituo vya matunzo ya muda mrefu. • Sehemu wazee wanaishi kwa wingi (yaani nyumba za wastaafu) | <ul style="list-style-type: none"> • Programu za usaidizi wa walemavu, ikijumuisha vituo vya makazi na matunzo • Mipangilio ya utunzaji wa papo hapo (hospitali) | <ul style="list-style-type: none"> • Magereza • Makazi na nyumba za mpito |
|--|--|---|

Nilini ninapochukuliwa kuwa nimepona?

Kwa ujumla, unachukuliwa kuwa “umepona” UVIKO-19 siku 7 baada ya dalili zako kuanza, au kutoka siku ambayo umepata matokeo chanya (kama huna dalili).

Katika siku 90 (miezi 3) baada ya kupona UVIKO-19, unaweza kuwa na kinga ya muda mfupi baada ya maambukizi. Hata hivyo, kinga yako hupungua kadri muda unavyosonga, hivyo unaweza kuchagua kupima tena iwapo utapata dalili karibu na mwisho wa miezi mitatu.

Kipimo cha PCR hakipendekezwi ndani ya siku 90 (miezi 3) baada ya kupona kwani kinaweza kuendelea kugundua virusi vya zamani – badala yake, kipimo cha haraka kinapendekezwa. Ukipata matokeo chanya, unapaswa kujichukulia kuwa umeambukizwa tena na ufuate maagizo kwenye nshealth.ca/i-have-tested-positive.



Ikiwa una maswali, tafadhali piga 811 au tembelea nshealth.ca/coronavirus