

Mwongozo wa Covid19 wa Kujitunza Wako Nyumbani

Vitu kumi unaweza kufanya kusimamia afya yako nyumbani ikiwa unawezekana au imethibitishwa COVID-19:

1. Kaa nyumbani kutoka kazini, shuleni, na mbali na maeneo mengine ya umma. Ikiwa lazima kwenda nje, epuka kutumia aina yoyote ya usafirishaji wa umma, upandaji wa baiskeli, au teksi kama iwezekanavyo.
2. Fuatilia dalili zako kwa uangalifu. Ikiwa dalili zako zinaendelea kuwa mbaya, piga simu yako mtoaji wa huduma ya afya mara moja.
3. Pumzika, kaa na maji, chukua Tylenol kudhibiti homa.
4. Funika kikohozi chako na kupiga chafya.
5. Osha mikono yako mara nyingi na sabuni na maji kwa sekunde 20 au safi mikono yako na sanitizer inayotokana na pombe ambayo ina angalau 60% pombe.
6. Inawezekana, kaa katika chumba maalum na mbali na watu wengine ndani nyumba yako. Pia, unapaswa kutumia bafuni tofauti, ikiwa inapatikana. Ikiwa unahitaji kuwa karibu na watu wengine ndani au nje ya nyumba, Vaa kitako.
7. Epuka kushiriki vitu vya kibinafsi na watu wengine katika kaya yako, kama sahani, taulo, na kulala,
8. Safisha nyuso zote ambazo huguswa mara nyingi, kama vifaa vya kompyuta, kompyuta kibao, na doorknobs. Tumia mitambo ya kusafisha kaya au kuifuta kulingana na lebo maagizo.
9. Kuahirisha miadi yote ya muhimu ya matibabu. Ikiwa unayo muhimu miadi ya matibabu ambayo haiwezi kufanywa karibu, piga huduma ya afya mtoaji kabla ya wakati na uwaambie kwamba unayo au unaweza kuwa na COVID-19.
10. Kwa dharura za matibabu, piga simu 911 na uwaarifu wafanyakazi wanaotuma unayo au unaweza kuwa na COVID-19.

* Ikiwa umejaribiwa kwa COVID-19 na unangojea matokeo, jitenga na usubiri kwa mwongozo kutoka kwa mtoaji wako wa huduma ya afya.

Tafadhali pia wasiliana na huduma ya afya mtoaji juu ya wakati wa kutolewa kwa kujitenga na kujitenga.

Kwa maswali yoyote ya ziada juu ya utunzaji wako, wasiliana na mtoaji wako wa huduma ya afya.

Hotline ya Kentucky COVID-19 1-800-722-5725

Habari zaidi: [kycovid19.ky.gov](https://www.ky.gov/covid19)/www.louisvilleky.gov/covid19

Kaa visasisho
kwenye
virusi vya
Korona
kuzuka na
vyanzo vya
kuaminika
kama vile CDC
na Afya ya
Ulimwenguni
Shirika.

Tufuate!
Twitter:
[@LouMetroHealth](https://twitter.com/LouMetroHealth)
Facebook:
[@LouPublicHealth](https://www.facebook.com/LouPublicHealth)

