



Unahitaji kusaidiwa kujitenga ama kujiweka karantinini?

King County iko tayari kukusaidia



Kujitenga na kujiweka karantinini: Kuna tofauti gani?



Kujitenga

Kujitenga ni kwa watu ambao COVID-19 imepatikana baada ya kupimwa au wana dalili za ugonjwa kama homa, kikohozi, au kifua kugana. Kwa kukaa mbali na watu (kujitenga) wakati unaumwa ugonjwa huu, unaweza kuzuia kuambukiza watu unaishi nao na jamii kwa jumla.



Karantinini

Kujiweka karantinini ni kwa watu ambao hawana dalili yo yote ya ugonjwa lakini walikaribiana na mtu ambaye tayari ameambukizwa na ugonjwa wa COVID-19. Katika kujiweka karantinini, wataalum wa afya wanapendekeza ukae mbali na watu kwa siku 14 kuona kama dalili za ugonjwa zinatokeza.

Kituo cha Kujitenga na kujiweka karantinini (I&Q) ni nini?

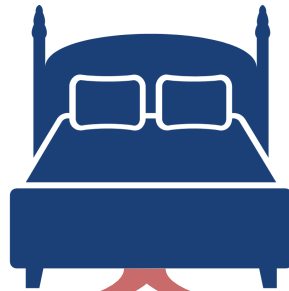


Kituo cha I&Q ni mahali pa kukaa penye usalama, usafi, na pazuri kwa watu ambao hawawezi kujiweka karantinini kwa hali ya usalama ama kujitenga nyumbani, au hawana nyumba ya kukaa.

Vituo vya I&Q hutumika kwa kazi mbili muhimu: vinafanya iwe rahisi kwako kupitia hali ngumu sana na pia vinapunguza mwendo wa kueneza COVID-19.

Ungependa kujitenga ama kujiweka karantinini nyumbani lakini unashindwa kukidhi mahitaji yako ya mzingi, kama upatakanaji wa chakula ama dawa, karibu kutupigia simu. Tutajaribu kukuunganisha na msaada.

Nani anaruhusa kukaa kwenye Kituo cha I&Q King County?



Wafanyakazi wa kazi muhimu wanaoisha na mtu ambaye atakuwa hatarini sana akiambukizwa



Watu wako safarini



Watu wanaoishi katika kaya yenye watu wa vizazi mbalimbali



Watu bila makazi ya kudumu



Watu wanaoishi katika mipangilio ya kuishi kikundini kama malazi ya dharura, nyumba za kikundi, na mabwenini



Mtu ye yote asiyejiweza kujitenga ama kujiweka karantinini nyumbani

Je, ni hudumu zipi ninaweza kutegemea kuona kama mgeni katika Kituo cha Kujitenga na kujiweka karantinini (I&Q)



Chakula kinachoheshima mahitaji ya lishe



Kuwa na ratiba kupata ushauri kuhusu afya yako mara kwa mara



Msaada wa afya ya akili



Mahali pa usalama na mashuka safi na huduma ya dobi



Vitafunio (bites) na vitu kama sabuni, dawa ya mswaki na kadhalika



Tv ya cable au kompyuta ndogo (tablet)



Msaada wa simu na utafsiri wa lugha wakati wa wote, usiku na mchana



Hali ya usalama wakati wa wote



Usafiri kwenda kituoni na kukurudisha nyumbani



Piga simu kupata huduma hizi

Piga simu King County COVID-19 Call Center kujua kama huduma za kujitenga na kujiweka karantinini inakufaa. Huduma ya utafsiri inapatikana.

Piga simu: (206) 477-3977

Saa za kazi: saa mbili asubuhi mpaka saa nne usiku kila siku katikati ya wiki

Kusoma zaidi: kingcounty.gov/covid