Unahitaji kusaidiwa kujitenga ama kujiweka karatinini?

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.

Karantini

Kujiweka karatinini 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 karatinini 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 wo wote, usiku na mchana

Hali ya usalama wakati wo 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