



## Habari kwa shule na vituo vya watoto wadogo, wanafunzi na wazazi wao

Watu ambao wamerudi kutoka nchi au mkoa ambao uko katika hatari kubwa au ya wastani kwa COVID-19 wanapaswa kufuatilia afya zao kwa karibu. Ikiwa unapata dalili ikiwemo homa na kikohozi unapaswa kujitenga mara moja na kutafuta matibabu haraka. Nenda kwenye [www.health.gov.au/covid19-travellers](http://www.health.gov.au/covid19-travellers) kwa orodha ya nchi zilizo hatarini.

Watu ambao wanafikiria waliweza wamewasiliana karibu sana na kesi iliyothibitishwa ya ugonjwa wa coronavirus wanapaswa pia kuangalia afya zao na kutafuta matibabu ya haraka.

## Wanafunzi au wafanyakazi wanaweza kuenda shule na vituo vya watoto wadogo?

Mahitaji maalum yapo kwa watu ambao wamerudi kutoka nchi au mkoa ambao uko katika hatari kubwa au ya wastani kwa COVID-19, au fikiria wanaweza kuwa waliwasiliana sana na kesi iliyothibitishwa ya coronavirus. Nenda kwa [www.health.gov.au/covid19-travellers](http://www.health.gov.au/covid19-travellers) kwa orodha ya nchi zilizo katika hatari na mahitaji ya kutengwa.

Shule husika au kituo cha utunzaji wa watoto kinapaswa kujulishwa. Wanafunzi wanaweza kutaka kutafuta mpangilio mbadala wa kujifunza kuweka mbali ukikumbuka kipindi cha kutengwa, mradi mtu ataendelea kuhisi vizuri, ni hakitazidi siku 14.

## Kujitenga ndani ya nyumba yako kunamaanisha nini?

Watu ambao wanahitaji kujitenga lazima kukaa nyumbani na kutohudhuria maeneo ya umma, haswa kazini, shuleni, utunzaji wa watoto au chuo kikuu. Ni watu tu ambao kawaida wanaishi katika nyumba ambao wanapaswa kuwepo nyumbani.

Usione wageni. Ikiwezekana, waulize wengine kama marafiki au familia, ambao hawahitaji kutengwa, kupata chakula au mahitaji mengine. Ikiwa mtu aliyejitenga lazima aondoke nyumbani au makazi, kama vile kutafuta huduma ya matibabu, ameamuriwa kuvaa kinyago cha upasuaji ikiwa anayo.

## Namna gani ikiwa mwanafunzi au mfanyakazi anakuwa mgonjwa wakati wa kutengwa?

Dalili ni pamoja na (lakini sio hizo tu) homa, kikohozi, maumivu ya koo, uchovu na upungufu wa kupumzi.

Ikiwa mwanafunzi/mfanyakazi anakuwa na dalili kidogo, lazima:

- Ajitenge mwenyewe na wengine nyumbani na utumie bafuni tofauti ikiwa inapatikana;
- Vaa kinyago cha upasuaji na ikiwa hawana moja, fanya mazoezi mazuri ya usafi wa chafya/kikohozi;
- Fanya mazoezi ya usafi wa mikono; na
- Piga simu kwa daktari au hospitali na uwaambie habari za kusafiri za hivi karibuni au historia ya mawasiliano ya karibu.

Ikiwa una dalili kali kama vile ugumu wa kupumua:

- Piga simu 000, uliza ambulensi na uwatarifu maofisa kuhusu habari za kusafiri za hivi karibuni au historia ya mawasiliano ya karibu.

Ikiwa wakijisikie vizuri, wafanyakazi na wanafunzi wanapaswa kutengwa kuhudhuria shule au kituo cha utunzaji wa watoto wadogo hadi watakapotathminiwa na mtoaji wao wa huduma ya msingi. Mtoaji wa huduma ya msingi atawasiliana na mamlaka ya afya ya umma ili kujua ni wakati gani wako salama wa kurudi kwenye shughuli za kawaida.

## Tunawezaje kusaidia kuzuia kuenea kwa coronavirus?

Kufanya mazoezi mazuri ya usafi wa chafya/kikohozi ni kinga bora dhidi ya virusi vingi. Unapaswa:

- kunawa mikono yako mara kwa mara na sabuni na maji, kabla na baada ya kula, na baada ya kwenda choo
- funika kikohozi chako na chafya yako, kutupa tishu, na utumie sanitaiza ya alkoholi ya mkono
- na ikiwa mgonjwa, epuka kuwasiliana na wengine (kaa zaidi ya mita 1.5 kutoka kwa watu).

## Habari zaidi

Wakati coronavirus inaleta wasiwasi, ni muhimu kukumbuka kwamba watu wengi wanaonyesha dalili kama homa, kikohozi, maumivu ya koo au uchovu wanaweza kuteseka na mafua au ugonjwa mwingine wa kupumua – ambao sio coronavirus.

Taarifa zaidi kwa ushauri wa hivi karibuni, habari na rasilimali, nenda kwa [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

Pigia simu ya Laini ya Kitaifa ya Habari ya Afya ya Coronavirus kwenye 1800 020 080. Inafanya kazi masaa 24 kwa siku, siku saba kwa wiki. Ikiwa unahitaji huduma za kutafsiri au ukalimani, piga simu 131 450. Nambari ya simu ya kila mkoa au wakala wa umma wa umma unapatikana katika [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

Ikiwa una wasiwasi juu ya afya yako, zungumza na daktari.