

## Ninaweza kurudi kazini lini baada ya kuwa na ugonjwa wa COVID-19? Nakala

Wewe una dalili za ugonjwa wa COVID-19 lakini hujapimwa COVID-19. AU wewe ni mgonjwa na mtoa huduma wako wa afya alikuambia kwamba una COVID-19 kulingana na kipimo cha maabara au dalili.

Ikiwa wewe una dalili za ugonjwa wa COVID-19 - kama homa ya joto, kikohozi, kupungukiwa na pumzi, baridi, kuumwa na kichwa, maumivu ya misuli, koo kavu au kupoteza uwezo wa kuhisi ladha au harufu, lakini hujapimwa COVID-19 au kwamba wewe ni mgonjwa na daktari wako au kliniki ya eneo lako ilikuambia kwamba una COVID-19 kulingana na kipimo cha maabara au dalili.

Kaa nyumbani kisha ujitenge mbali na wengine katika nyumba yako. Usishiriki chochote na wengine kama vyombo au simu.

Kaa nyumbani hadi vitu hivi vitatu vifanyike:

1. Dalili zako, kama kikohozi au kupungukiwa na pumzi, ziboreke.
2. Imekuwa angalau siku 10 tangu dalili zako zianze.
3. Umekuwa na saa 24 bila homa ya joto na bila kutumia dawa inayopunguza homa ya joto.

Kaa nyumbani kwa idadi ya muda ulio mrefu zaidi.

Kwa mfano, dalili zako zikianza siku ya Jumanne. Joto yako ipungue bila ya kutumia dawa ya kupunguza homa ya joto Jumapili inayofuata. Baada ya saa 24 bila ya kuwa na homa ya joto, unaweza kurudi kazini siku ya Jumanne. Umekaa nyumbani kwa jumla ya siku 13.

Mfano mwingine mmoja. Dalili zako zikianza siku ya Jumapili. Joto yako ipungue bila ya kutumia dawa ya kupunguza homa ya joto siku ya Alhamisi. Baada ya saa 24 bila ya kuwa na homa ya joto, umekaa nyumbani kwa siku tano. Kwa sababu idadi ndogo ya siku ambazo unahitaji kukaa nyumbani ni siku 10 kwa jumla, unaweza kurudi kazini siku ya Alhamisi.

Angalia mwongozo wako wa eneo lako la kazi kuhusu maski unaporudi kazini.

Ikiwa unafanya kazi katika kituo cha afya au hujihisi vizuri sana kiasi cha kufanya kazi, ongea na mwajiri wako.

Kwa taarifa zinazochipuka kuhusu COVID-19 tembelea [health.mn.gov](http://health.mn.gov).

Minnesota Department of Health  
Communications Office  
PO Box 64975  
St. Paul, MN 55164-0975  
651-201-4989  
[health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us)  
[www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us)

08/23/21 (Swahili)

Ili kupata taarifa hii kwa muundo tofauti, piga simu kwa: 651-201-4989.