

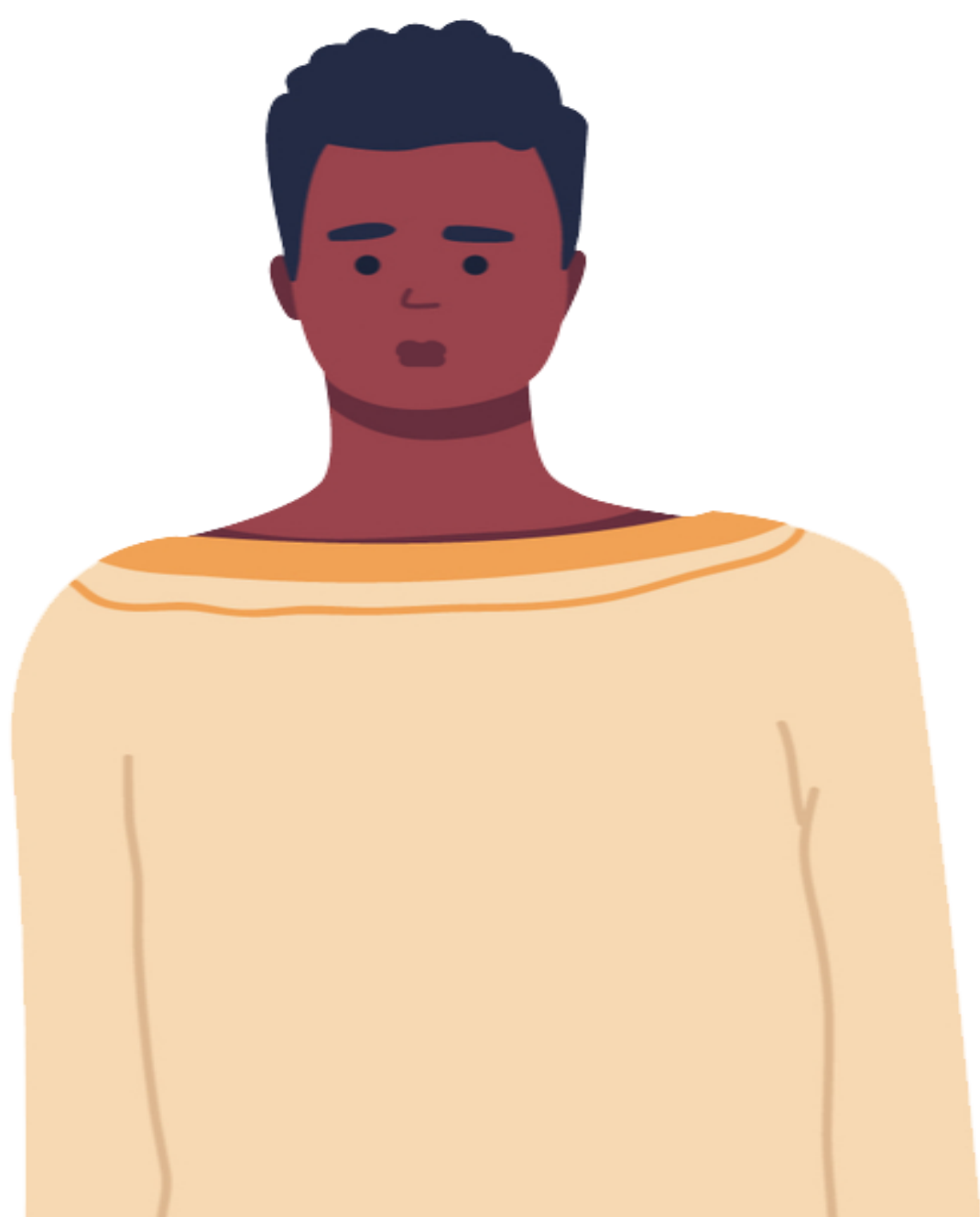


# Unahitaji kusaidiwa kujitenga ama kujiweka karantinini?

King County iko tayari kukusaidia

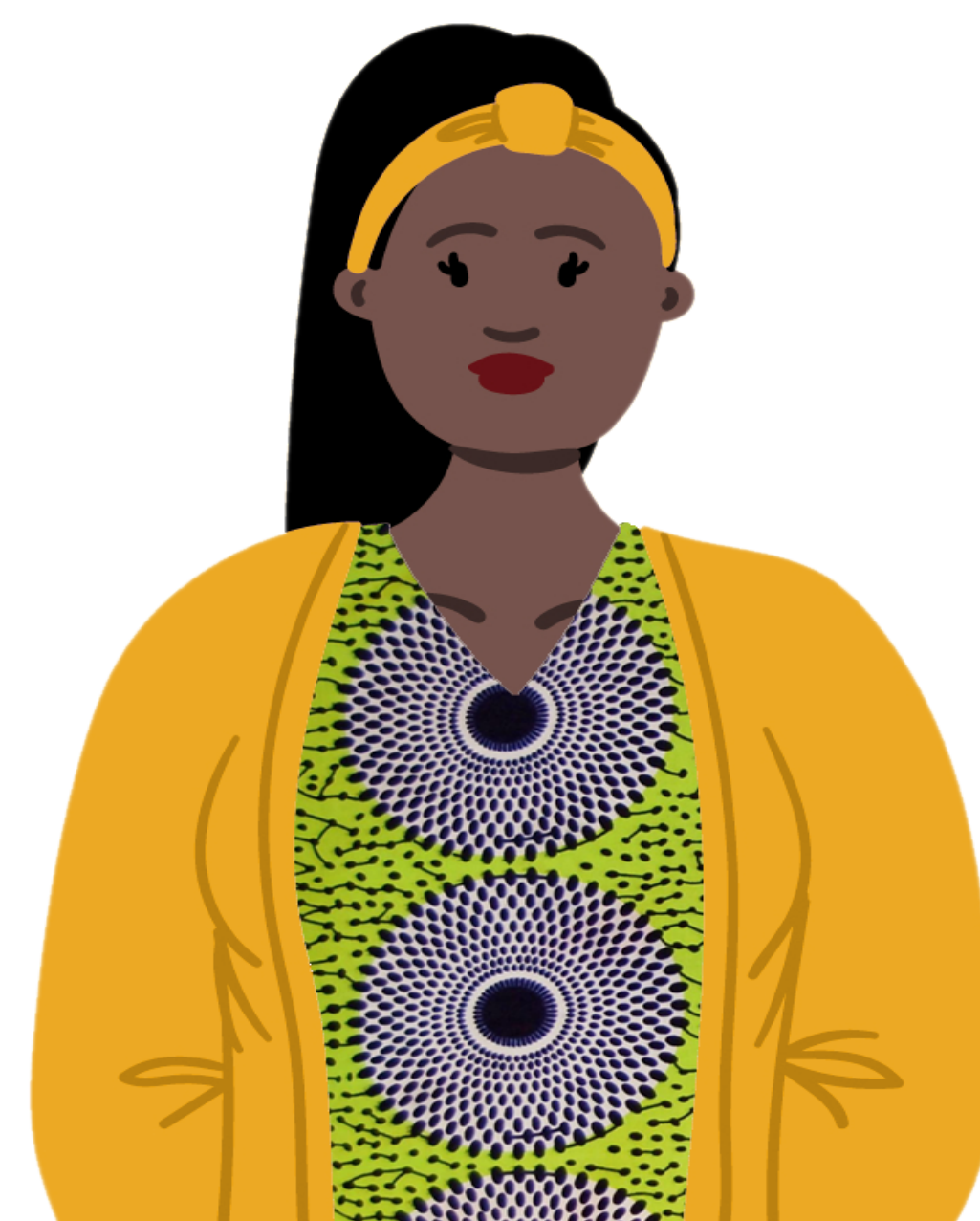


## Kujitenga na kujiweka karantinini: Kuna tofauti gani?



### Kujitenga

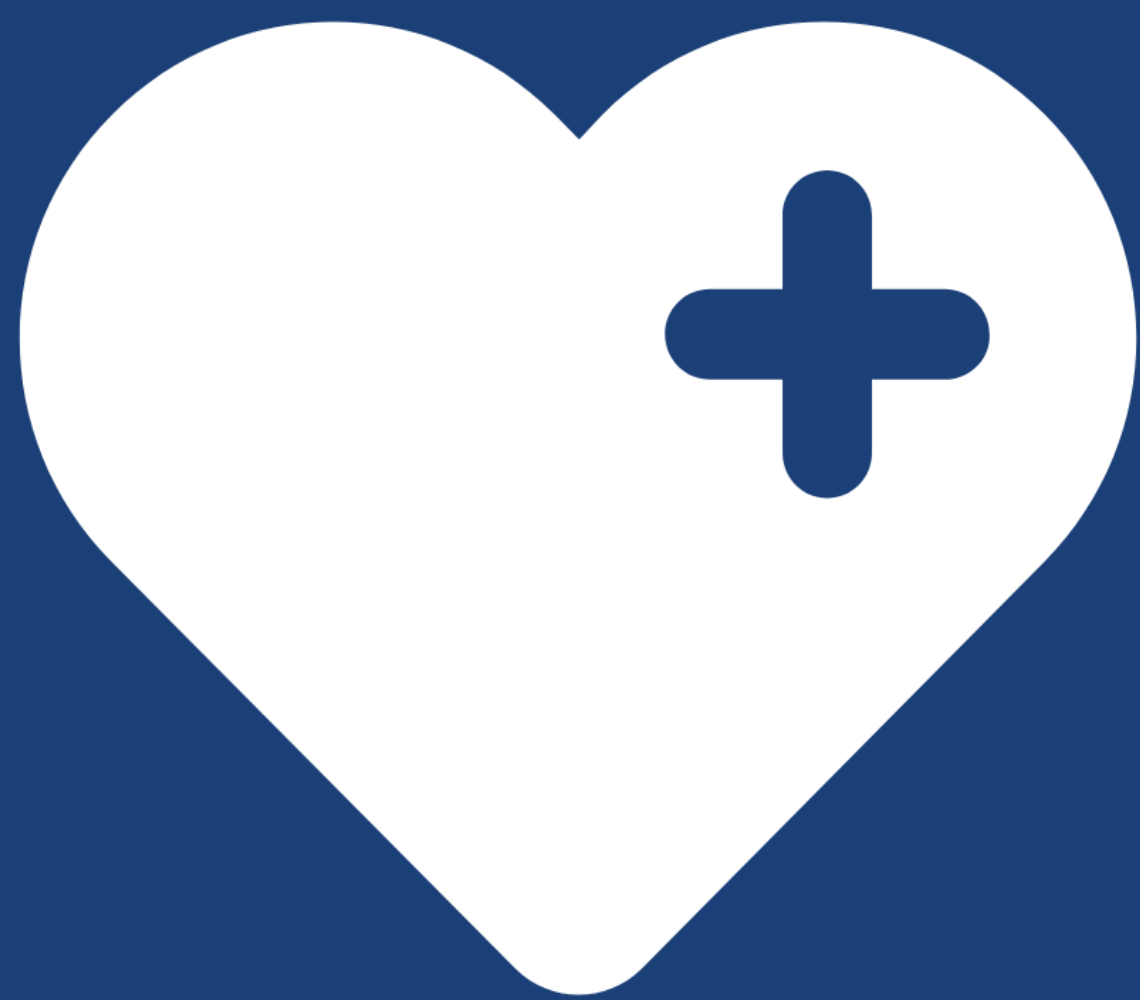
Kujitenga ni kwa watu ambao COVID-19 imepatikana baada ya kupimwa au wana dalili za ugonjwa kama homa, kikohozi, au kifua kugana. Kwa kukaa mbali na watu (kujitenga) wakati unaumwa ugonjwa huu, unaweza kuzuia kuambukiza watu unaishi nao na jamii kwa jumla.



### Karantini

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. Muda wa kujitenga na karantini unaweza kuwa mfupi kutegemea hali ya eneo hilo. Muda wa kukaa karantini katika kituo cha kujitenga na karantini ni siku kumi.

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



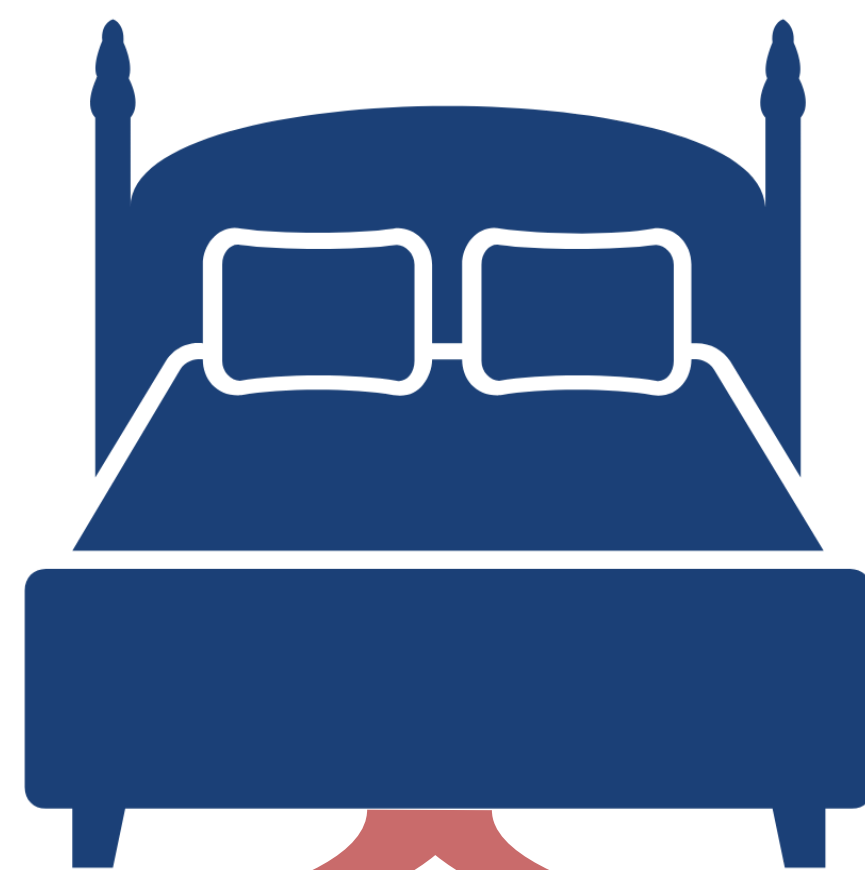
Kituo cha I&Q ni mahali pa kukaa penye usalama, usafi, na pazuri kwa watu ambao hawawezi kujiweka karantinini kwa hali ya usalama ama kujitenga nyumbani, au hawana nyumba ya kukaa. Maeneo/sehemu hizi ni bure (hazilipishwi) na usiri wa kila mtu utazingatiwa, kukaa kwako hapa hakutaripotiwa kwa mamlaka yeyote bali na huduma ya afya.

Huhitaji kitambulisho kinachotolewa na serikali ili ukae mahali hapa.

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?



Mtu ye yote asiyejiweza kujitenga ama kujiweka karantinini nyumbani



Watu wanaoishi katika mazingira/maeneo ya kuishi kwa makundi kama vile makao na nyumba zinazoishi watu wanaohitaji huduma au usaidizi



Watu ambao hawana vyumba tofauti ambavyo wanaweza kukaa ili wapone mbali na wengine wanaoishi nao katika nyumba moja



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

Wote mnakaribishwa, bila kujali, kabila, dini, utambulisho wa kijinsia, mwelekeo wa kijinsia, hali ya uhamiaji, au ulemavu. Watu wengi kutoka familia moja, pamoja na watoto, wanaweza kaa kwa chumba kimoja. Vyumba vinawezatumika na walemavu.

# 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



Ni sehemu salama ambayo ni safi



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/swahili](https://kingcounty.gov/covid/swahili)