



# TRONDHEIM KOMMUNE

MANISPAA YA TRONDHEIM  
[Kiswahili/swahili]

## Maelezo muhimu kuhusu hatua za kujikinga kufuatia mlipuko wa ugonjwa wa corona (kuanzia Tarehe 1 Mei 2020)

### Maelezo haya pia yanapatikana katika lugha zifuatazo:

Kiamhariki, Kiarabu, Kiingereza, Kifaransa, Kiajemi, Kipolishi, Kirusi, Kisomali, Kihispania, Kiswahili, Kithai, Kitigrinya, Kituruki na Kivietinamu.

### Je, kutengwa kunamaanisha nini?

Kutengwa kunatumika kwa watu ambao wamepatikana na ugonjwa wa coronavirus. Kutengwa kunamaanisha kwamba:

- Usitoke nyumbani kwako.
- Ni lazima ukae mbali kabisa na wale unaoishi nao.
- Utatumia chumba chako binafsi na bafu yako binafsi, ikiwezekana.
- Usikubali wageni.
- Utaosha maeneo mara kwa mara, k.m. sehemu za maeneo ya jikoni, bafu, vishikilio vya milango na maeneo mengine ambayo huguswa mara kwa mara. Jambo hili linaweza kufanywa mara nyingi kwa kutumia sabuni na maji.
- Unahitaji kupata msaada katika kufanya manunuzi. Kwa mfano, unaweza kusaidiwa na jirani au rafiki ambaye hajatengwa au ambaye hajawekwa karantini. Ikiwa hujui yeyote ambaye anaweza kukusaidia katika manunuzi ya chakula, tafadhali wasiliana na Kituo cha Volunteer Center (*Frivillighetsentralen*) katika wilaya yako ya mji.

GP wako atakufuatilia. Ikiwa hali yako itazorota, pigia daktari, GP wako au chumba cha ugonjwa wa dharura. GP wako ndiye anayeamua wakati hali ya kutengwa itaisha.

### Mbona hutengwe?

Sababu ya kutengwa ni ili usiambukize wengine. Coronavirus ni ugonjwa ambukizi sana na unaweza kupelekea ugonjwa mkali na, kwa hali mbaya zaidi, kusababisha kifo kwa wale walioambukizwa.

### Je, ni kitu gani kitatokea ikiwa nitaepuka kutengwa?

Ukiukaji wa kizuizi cha kutengwa unaweza kusababisha dhima ya jinai, inayopelekea kutoa faini au kifungo cha hadi miezi 6, kwa mujibu wa cf. Sehemu ya 19 ya kanuni ya COVID-19.

---

### Je, kuwekwa karantini kunamaanisha nini?

Kuwekwa karantini kunatumika kwa mtu ambaye anaishi na mtu aliyepatikana na ugonjwa wa coronavirus au mtu ambaye amekaribiana na mtu mwingine aliyeambukizwa. Hii inamaanisha kwamba wao wamekuwa katika maeneo ambapo huenda maambukizi yalitokea. Kuwekwa karantini kunamaanisha kuwa:

- Hutaenda kazini au shuleni.

- Huwezi kuabiri basi au gari lingine la uchukuzi wa umma.
- Utaepuka maeneo ambayo unaweza kukaribiana na wengine, k.m madukani.

Unaweza kuendelea na hali kawaida ya kushirikiana na wale unaoishi nao. Unaweza kuenda matembezi ya miguu nje, mradi tu uko mzima kabisa na hutakaribiana na watu wengine chini ya mita 2.

Inapendekezwa kuwa utafute mtu mwingine ambaye atafanya manunuzi katika hifadhi ya mboga na matunda na katika famasia.

Ikiwa utaugua wakati wa kuwekwa karantini na upatwe na dalili kama vile baridi, maumivu ya koo, kikohozi, homa, maumivu ya kichwa, udhaifu wa ghafla, maumivu ya misuli, upungufu wa pumzi, kupungua kwa hisia za harufu au ladha, unapaswa kupimwa ugonjwa wa coronavirus. Pigia simu Manispaa ya Trondheim kupitia simu yao ya mambo ya Corona 905 09 052 ili uweze kupimwa.

### **Mbona uwekwe karantini?**

Sababu ya kuwekwa karantini baada ya kukaribiana na mtu aliyepatikana na ugonjwa wa coronavirus, ni ili usiambukize wengine. Watu wengi wanaopatikana na ugonjwa wa coronavirus huwa na ugonjwa usio mkali sana, lakini watu wazee na watu walio na magonjwa mengine wanaweza kuugua sana na katika hali mbaya zaidi hata wanaweza kufa.

### **Je, ni kitu gani kitatokea ikiwa sitawekwa karantini?**

Ukiukaji wa kizuizi cha karantini unaweza kusababisha dhima ya jinai, inayopelekea kutoa faini au kifungo cha hadi miezi 6, kwa mujibu wa cf. Sehemu ya 19 ya kanuni ya COVID-19.

---

### **Kila mtu ana jukumu**

Ni muhimu kwamba mtu yeyote aliyetengwa au aliyewekwa karantini kufuata sheria hizi. Jitihada yako ya kufuata sheria hizi italeti tofauti kubwa sana kwa idadi ya watu na haswa kwa wazee, na pia kwa watoto walio katika mazingira hatarishi na watu wazima walio katika vikundi vyenye hatari kubwa.

Ikiwa unashuku kuwa mtu hafuati sheria hizi, ni muhimu kuripoti hili kwa Ofisi ya Udhibiti wa Maambukizi (*Smittevernkontoret*) kupitia simu ya mambo ya ugonjwa wa Corona 9050 9052.

---

### **Ni nini hutokea ninapopimwa ugonjwa wa corona?**

Je, umepimwa leo ili kujua ikiwa unaweza kuwa umeambukizwa ugonjwa wa coronavirus? Utapokea jibu kutoka kwa GP wako kwa takriban siku 2 ikiwa hutapatikana na ugonjwa huo. Ikiwa hutapata jibu ndani ya siku 2, tafadhali wasiliana na GP wako.

Mpaka utakapopata matokeo ya kipimo, unapaswa kutengwa na kukaa nyumbani. Hiyo inamaanisha kukaa nyumbani, kutokwenda nje na kutokaribiana na wengine katika nyumba yako.

Ikiwa utapatikana na ugonjwa huo, Ofisi ya Udhibiti wa Maambukizi (*Smittevernkontoret*) itawasiliana nawe kwa ufuatiliaji zaidi.

Wako Mwaminifu

MANISPAA YA TRONDHEIM

Eli Sagvik

Daktari Mkuu wa Udhibiti wa Maambukizi