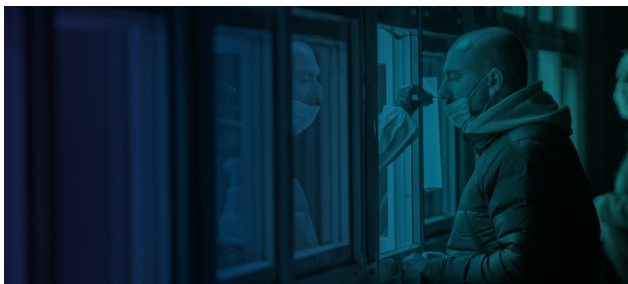


# FAHAMU UKWELI.

## KUPIMWA COVID-19 HULINDA JAMII

Hata ikiwa umepokea chanjo, unaweza kuambukizwa COVID-19 na usijue kwa sababu huenda usijihisi mgonjwa hata kidogo. Unapopimwa unawalinda uwapendao, jamii yako na unajilinda mwenyewe.

Watu wanapaswa kupimwa bila kujali ikiwa wamepokea chanjo au hawajapokea, na bila kujali ikiwa wanajihisi wagonjwa au la, kwa sababu kupimwa hufanya jumuiya zetu kuwa salama zaidi. Mtu yeyote anaweza kupimwa, wakiwemo watu wazima, na watoto.



### WAKATI UNAPOPASWA KUPIMWA

- Ikiwa una dalili
- Ikiwa umetangamana na mtu aliyeambukizwa
- Kabla na baada ya kusafiri
- Kabla na baada ya kukusanyika ndani na watu wengi
- Ikiwa inahitajika na shule yako au kazini



### DALILI

- Joto jingi
- Kukohoa
- Kuishiwa na pumzi
- Uchovu
- Maumivu ya koo
- Kutokwa kamasi au pua kufungana
- Maumivu ya misuli au mwili
- Maumivu ya kichwa
- Kutapika au kuendesha
- Kupoteza hisia ya ladha au harufu

Kwa sababu dalili za COVID-19, influenza (mafua) na homa zinafanana sana, njia pekee ya kujua ikiwa umeambukizwa COVID-19 ni kupimwa.

# MAHALI PA KUPIMWA

## Kuna vituo vingi ambako unaweza kupimwa

Unaweza kupimwa katika ofisi ya daktari, kituo cha upimaji cha jamii, kazini, shuleni, au kwenye duka la dawa. Maduka mengi ya dawa pia yanauza vifaa unavyoweza kutumia kujipima nyumbani.

## Upimaji ni wa siri

Unaweza kupimwa kwa usiri bila kuzingatia hali yako ya uhamiaji au ikiwa una bima ya matibabu au kitambulisho.

# KUPIMWA NI HARAKA NA SALAMA

## Kuna njia nyingi za kupimwa

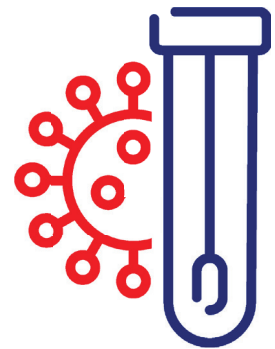
Wewe au mtaalamu wa afya anaweza kuchukua sampuli kutoka kwenye koo au pua lako, au kupitia mate.

Vipimo vingine vinagharimu pesa na vingine vinapatikana bila malipo. Wasiliana na idara yako ya afya kwa maelezo zaidi.

## Unaposubiri matokeo

Baadhi ya vipimo hukupa matokeo papo hapo, na vingine vinaweza kuchukua siku moja au zaidi.

Walinde wengine ikiwa unajihisi mgonjwa kwa kukaa nyumbani, kuvalia barakoa, na kutokaribiana na watu.



## IWAPO UMEAMBUKIZWA

Mojawapo ya hatua muhimu zaidi unayoweza kuchukua kuilinda jamii yako endapo umeambukizwa ni kukaa nyumbani na kutoenda kazini, shuleni, au kutoingiliana na watu.

Jitunze kwa kupumzika, kunywa maji mengi, na kuwasiliana na daktari dalili zako zikizidi kuwa mbaya.

Ikiwa bado hujapokea chanjo au dozi ya kuimarisha kinga ya mwili, unaweza kuzipokea baada ya kupona. Muulize daktari wako kuhusu wakati unapoweza kupata chanjo.



## IWAPO HJAMBUKIZWA

Endelea kujilinda kwa kuvalia barakoa, kutokaribiana na watu, na kukaa nyumbani unapojihisi mgonjwa.

Pimwa tena ikiwa bado una dalili au mara kwa mara kama inavyohitajika ili kuhakikisha kuwa unaendelea kuilinda jamii yako.

Ikiwa bado hujapokea chanjo, fanya hivyo mara moja. Ikiwa umepewa chanjo, hakikisha umepata dozi ya kuimarisha kinga ya mwili ili ujilinde na uwalinde wengine.



# JILINDE. LINDA JAMII YAKO. PATA CHANJO.