

Kirusi cha Ebola na Wasafiri Wanaoingia Canada

Ebola Virus and Travellers Entering Canada

Ukiwa ni mmojawapo wa wale ambao **ndani ya siku 21 zilizopita** umetembelea sehemu ya dunia ambako kuna kirusi cha Ebola unapaswa kufuata masharti yafuatayo.

1. Unatakiwa kuripoti kwenye ofisi ya Kitengo cha Huduma ya Afya ya Jamii kama ulivyoagizwa na taasisi ya huduma za mipaka ya Canada.
2. Itabidi uifuatilie afya yako kwa muda wa siku 21 ukichunguza dalili za ugonjwa wa Ebola.

Kulinda afya yako na ya wale walio karibu nawe, fuatilia afya yako katika tarehe hizi.

Kutoka From _____ (dd/mm/yyyy)

Mpaka To _____ (dd/mm/yyyy)

Jinsi ya kufuatilia afya yako

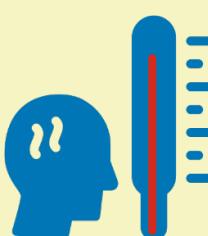
**Kwa muda wa siku 21 baada ya kuwasili Canada,
Inakulazimu kufanya vitu hivi 3:**

- Pima joto la mwili wako mara 2 kwa siku, kila asubuhi na jioni (isipokuwa pale kitengo cha Huduma ya Afya ya Jamii kitakapokushauri vinginevyo).
- Angalia dalili hizi za mwanzo za Ebola:
 - homa ya 38°C (100.4°F) au zaidi
 - ubaridi
 - maumivu makali ya kichwa
 - kujisikia mchovu na mnyonge
 - maumivu ya viungo na misuli
 - Kujisikia ugonjwa wa tumbo, maumivu ya tumbo
- Kwenye karatasi kutoka kitengo cha Huduma Afya ya Jamii andika kila moja ya haya yafuatayo:
 - vipimo vya joto la mwili wako
 - majina ya dawa yoyote unayotumia
 - dalili zozote za ugonjwa

Katika muda huu wa siku 21, jizue iwezekanavyo kutumia dawa ambazo zina acetaminophen (kama vile Tylenol®) au ibuprofen (kama vile Advil®)

Kama huna uhalkika kuhusu dawa unazotumia, muulize mfamasia wako. Nje ya masaa ya kazi, piga simu 8-1-1 kuongea na mfamasia. Utakapopiga simu 8-1-1, taja jina lako katika kingereza mara 3 halafu subiri mkalimani kuungana nawe kwenye simu.

Dalili za mwanzo wa ugonjwa



Homa
Ubaridi



Kuumwa kichwa



Kujisikia uchov
na unyonge



Maumivu ya viungo
na misuli



Kujiskia kuumwa,
maumivu ya tumbo

Wakati wa kupima joto la mwili



Pima joto la mwili wako *kila asubuhi*.



Pima joto la mwili wako *kila jioni*.

Kama huna kipima joto, kitengo cha Afya ya Jamii kitakupatia kipima joto ya dijitali.

Jinsi ya kupima joto la mwili wako



Dakika 15 hadi 20



Usile au kunywa cho chote cha moto au baridi kwa muda wa dakika 15 hadi 20 kabla ya kupima joto la mwili.



Washa kipima joto.



Shikilia ncha ya kipima joto **chini ya ulimi kwa sekunde 60** au mpaka kipima joto kikitoa mlilo.



36.0°

Soma joto la mwili wako.



Andika joto la mwili wako kwenye karatasi kutoka Kitengo cha Afya ya Jamii.



Osha kwa maji na sabuni ncha ya kipima joto iliyokuwa kinywani.

Kumbuka: Usishirikiane na mtu mwingine katika kutumia kipima joto.

Ufanye nini kama una dalili za Ebola

- Kama utaanza kujisikia kuumwa au joto la mwili kuwa zaidi ya 38°C (100.4°F):
 - Waite Kitengo cha Afya ya Jamii mara moja.

Kitengo cha Afya ya Jamii

Jumatatu hadi Jumapili

Saa 2:30 asubuhi hadi 1:00 jioni



Kwa taratibu taja lugha yako na namba ya simu yako kwa kingereza mara 2. Tutakupigia simu tukiwa na mkalimani.

- Nje saa za kazi, piga simu 8-1-1.**
Taja lugha yako kwa kingereza mara 3 halafu subiri mkalimani kuijunga kwenye mwito wa simu. Omba kuongea na muuguzi. Hakikisha unamwambia muuguzi kuwa kitengo cha Afya ya Jamii, anakuangalizia kwa dalili za Ebola.
- Jitenge na watu wengine mara moja.
 - Usiwaruhusu watu wengine kugusa damu yako au maji yatokayo mwilini.
 - Usiruhusu watu wengine kugusa vitu ambavyo vinawenza kuwa na damu yako au maji yatokayo mwilini.
- Maji yatokayo mwilini kama vile mkojo (kukojoa), mate (kutema), kinyesi (mavi), maji yatokayo kwenye kuma, na shahawa.
- Wapigie simu 9-1-1** wakati wowote unapohitaji msaada wa haraka wa matibabu:
“Kitengo cha Afya ya Jamii kinaniangalizia kwa dalili za Ebola.”

Picha: Bakuli na supu ya moto na glasi ya maji barafu © Fraser Afya.
Picha zingine zote [CC 3.0 BY / Imetengenezwa na Vector Stall / Flaticon.com](#)