

# UGONJWA WA EBOLA:

## MAELEKEZO YA KARANTINI KWA WASAFIRI



Ukiwa umefika hivi punde kutoka nchi yenye hatari kubwa au yenye kiwango cha juu sana cha mlipuko wa ugonjwa wa Ebola, utapatiwa kifurushi hiki kutoka Shirika la Afya ya Umma la Kanada ili kukusaidia **kujitenga na kufuatilia dalili za ugonjwa wa Ebola**. Tunataka kuhakikisha unajua la kufanya ili kulinda afya yako na afya ya wale walio karibu nawe.

Kifurushi hiki kina taarifa, kipimajoto cha kidijitali, kalamu na Kumbukumbu ya Afya ya Kila Siku ili kukusaidia kukamilisha na kurekodi uchunguzi wa afya wa kila siku kwa kipindi chako **cha karantini cha siku 21**.

Maelekezo maalum huenda yamekabidhiwa kwako na afisa wa karantini kulingana na tathmini yao ya afya yako na uwezo wako wa kujitenga.

### Yaliyomo

Kurasa 2-4: Kuhusu ugonjwa wa Ebola na jinsi ya kufuatilia na kuripoti afya yako wakati wa karantini

Ukurasa wa 5: Mpango wako wa karantini

### KARANTI YAKO YA SIKU 21 KWA MUHTASARI

1



Taarifa kuwasili kwako ndani ya saa 48: [canada.ca/ebola-quarantine-form](https://canada.ca/ebola-quarantine-form).  
(Ikiwa huwezi kufika, piga simu 1-833-467-2613; saa 9 asubuhi hadi saa 6 jioni ET)

2



Pima joto la mwili wako mara 2 kwa siku

3



Piga simu kuripoti afya yako

4



Ukijisikia mgonjwa, piga simu kwa idara ya afya ya umma ya eneo lako. (tazama ukurasa wa 3)



## KUHUSU UGONJWA WA EBOLA

- Ugonjwa wa Ebola unasambazwa kupitia:
  - mgusano wa moja kwa moja na vimiminika vya mwili au tishu za mtu aliyeambukizwa mwenye dalili
  - mgusano wa moja kwa moja na vitu vilivyochafuka, wanyama walioambukizwa, na mtu aliyewahi kuugua ugonjwa wa Ebola na amekufa
- Haienei kwa njia ya hewa au kwa mgusano wa kawaida, kama vile kukaa katika chumba kimoja



Kwa maelezo zaidi

## JINSI YA KUFUATILIA NA KURIPOTI AFYA YAKO WAKATI WA KARANTINI YAKO YA SIKU 21

Wakati wote, fuatilia dalili za ugonjwa wa Ebola.

**Dalili za ugonjwa wa Ebola zinaweza kuanza ghafla na kuendelea kwa kasi.**

**Dalili za mapema ni pamoja na:**



Homa nyuzi  
38°C (101°F) ↑



kuhisi  
baridi



maumivu  
ya kichwa



maumivu  
ya koo



kuhisi  
uchovu



maumivu ya  
misuli na  
udhaifu

moja au zaidi ya zifuatazo:

**Dalili za baadaye ni pamoja na:**



kichefuchefu



kutapika au  
kuhara



vipele



kutokwa na  
damu



## UKAGUZI WA JOTO LA MWILI KILA SIKU NA UWASILISHAJI WA TAARIFA

1. Pima joto la mwili wako kwa kutumia kipimajoto kilichopo kwenye kifurushi chako **mara mbili kwa siku** (*asubuhi na jioni*) au wakati wowote ukianza kujisikia mgonjwa. **Usishiriki kipimajoto chako na mtu mwingine yeyote.**

Jinsi ya kutumia kipimajoto:

- Osha mikono yako kwa sabuni na maji kabla ya kutumia
- Weka kipimajoto chini ya ulimi wako kwa sekunde 10 au hadi utasikia sauti ya “beep”, ili kupata usomaji sahihi
- Safisha kipimajoto baada ya matumizi, kulingana na maelekezo ya mtengenezaji

2. Andika joto lako la mwili kwenye Rekodi ya Afya ya Kila Siku pamoja na tarehe na muda.

3. Andika dalili zozote unazopata. Ikiwa dalili zitaonekana, kaa mbali na wengine na wasiliana na afya ya umma ya eneo lako mara moja.

4. Andika dawa zozote ulizotumia.

Wakati wa karantini yako, utaaliwa na afisa wa serikali. Toa maelezo ya Kumbukumbu yako ya Afya ya Kila Siku, kama utakavyoombwa.

## NINI KIFANYIKE ENDAPO UTAONA DALILI

Ukipata dalili zozote (tazama ukurasa wa 2) za ugonjwa wa Ebola:

- jitengeni mara moja na wengine (yaani, kaa umbali wa mita 2, bila kugusana na watu au wanyama vipenzi/ wanyama wengine)
- **piga simu kwa** mamlaka ya afya ya umma ya eneo lako
  - elezea dalili zako kwa njia ya simu
  - waambie historia yako ya safari za hivi karibuni
  - fuata ushauri wao

### Mamlaka za Afya ya Umma za Mikoa na Maeneo

|                                                                                                                                                                             |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Alberta, British Columbia, New Brunswick, Newfoundland na Labrador, Nova Scotia, Ontario, Kisiwa cha Prince Edward, Quebec, Saskatchewan, Yukon, Kaskazini Magharibi Maeneo | 811            |
| Manitoba, Nunavut                                                                                                                                                           | 1-888-315-9257 |

# Kumbukumbu ya Afya ya Kila Siku

Rekodi joto la mwili wako kila asubuhi na kila jioni kwenye jedwali hapa chini ili kufuatilia homa.

|            | Tarehe | Asubuhi           |                 | Jioni            |                 | Dawa zilizotumika leo<br>(orodha) | Dalili nyingine za Ebola*?<br>Tafadhali eleza |
|------------|--------|-------------------|-----------------|------------------|-----------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------|
|            |        | Muda<br>(Asubuhi) | Usomaji wa joto | Muda<br>(Mchana) | Usomaji wa joto |                                   |                                               |
| Siku ya 1  |        |                   |                 |                  |                 |                                   |                                               |
| Siku ya 2  |        |                   |                 |                  |                 |                                   |                                               |
| Siku ya 3  |        |                   |                 |                  |                 |                                   |                                               |
| Siku ya 4  |        |                   |                 |                  |                 |                                   |                                               |
| Siku ya 5  |        |                   |                 |                  |                 |                                   |                                               |
| Siku ya 6  |        |                   |                 |                  |                 |                                   |                                               |
| Siku ya 7  |        |                   |                 |                  |                 |                                   |                                               |
| Siku ya 8  |        |                   |                 |                  |                 |                                   |                                               |
| Siku ya 9  |        |                   |                 |                  |                 |                                   |                                               |
| Siku ya 10 |        |                   |                 |                  |                 |                                   |                                               |
| Siku ya 11 |        |                   |                 |                  |                 |                                   |                                               |
| Siku ya 12 |        |                   |                 |                  |                 |                                   |                                               |
| Siku ya 13 |        |                   |                 |                  |                 |                                   |                                               |
| Siku ya 14 |        |                   |                 |                  |                 |                                   |                                               |
| Siku ya 15 |        |                   |                 |                  |                 |                                   |                                               |
| Siku ya 16 |        |                   |                 |                  |                 |                                   |                                               |
| Siku ya 17 |        |                   |                 |                  |                 |                                   |                                               |
| Siku ya 18 |        |                   |                 |                  |                 |                                   |                                               |
| Siku ya 19 |        |                   |                 |                  |                 |                                   |                                               |
| Siku ya 20 |        |                   |                 |                  |                 |                                   |                                               |
| Siku ya 21 |        |                   |                 |                  |                 |                                   |                                               |

\* Homa ya kiwango cha nyuzi 38°C (101°F) au zaidi, homa ya baridi, maumivu ya kichwa, maumivu ya misuli na udhaifu, maumivu ya koo, uchovu, kuhara, kutapika, kichefuchefu, vipete visivyo vya kawaida/vipya, kuvuja damu isiyo ya kawaida



## MPANGO WAKO WA KARANTINI

Fuata mpango wa karantini uliojadiliwa na afisa wa karantini uwanja wa ndege.

Serikali ya Kanada imeweka hatua za muda ili kupunguza hatari ya kuingia na kuenea kwa ugonjwa wa Ebola nchini Kanada. Kwa ajili ya usalama wako na wa wengine, NI LAZIMA UJITENGE na ufuatilie dalili kwa siku 21 kuanzia tarehe uliyoingia Kanada, **kwa mujibu wa Agizo la Kupunguza Hatari ya Kuambukizwa Ugonjwa wa Ebola nchini Kanada, la mwaka 2026, lililotolewa kwa mujibu wa kifungu cha 58 cha Sheria ya Karantini.** Ikiwa hutatii maagizo, unaweza kukabiliwa na adhabu, ikiwemo faini au kifungo.

**Mpango wako wa karantini** unakuhitaji kufanya yafuatayo:

|                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Toa taarifa zako za mawasiliano</b>                                                                        | Wakati wa tathmini yako ya afya, afisa wa karantini atakuomba anwani yako na taarifa za mawasiliano ambapo unaweza kupatikana kwa kipindi chote cha karantini yako.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Hakikisha una <b>mahali panapofaa pa karantini</b> na kwamba anwani hii imewasilishwa kwa Afisa wa Karantini. | <p>Hii ni <b>mahali ambapo</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unaweza kukaa, bila kuondoka, kwa siku 21 kuanzia tarehe uliyoingia Kanada.</li> <li>• Unaweza kuepuka mgusano wa moja kwa moja na watu wengine katika kaya yako.</li> <li>• Pata mahitaji ya msingi ya maisha, ikiwa ni pamoja na joto, chakula, maji, dawa (kwa mfano, tumia utoaji bila mguso).</li> <li>• Uwe na upatikanaji wa <b>huduma za afya za umma za eneo lako</b>.</li> <li>• Anaweza kutimiza mahitaji mengine yoyote kama yalivyoelekezwa na afisa wa karantini wakati wa tathmini yako ya afya.</li> </ul> <p>Wakati wa karantini yako:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osha mikono yako na safisha maeneo kama vile vyoo mara kwa mara.</li> <li>• Epuka mawasiliano yote na watu walio nje ya kaya yako isipokuwa unapotafuta huduma za matibabu.</li> <li>• Unaruhusiwa kutoka nje kupata hewa safi au kwa ajili ya ustawi wako lakini huwezi kuwa na mawasiliano ya moja kwa moja na wengine.</li> <li>• Huruhusiwi kuwa na wageni.</li> </ul> |
| <b>Safiri bila kuchelewa hadi eneo lako la karantini</b>                                                      | Fuata maagizo aliyokupa afisa wa karantini.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Taarifa ya Kuwasili</b>                                                                                    | Taarifa kuhusu kuwasili kwako mahali pa karantini ndani ya <b>saa 48 baada</b> ya kuingia Kanada kwa: <a href="https://canada.ca/ebola-quarantine-form">canada.ca/ebola-quarantine-form</a> (au ikiwa huwezi kufikia, piga simu 1-833-467-2613; saa 9 asubuhi - 6 jioni ET)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Fuatilia dalili na ripoti kuhusu afya yako kila siku</b>                                                   | Fuata maelekezo yaliyotolewa kwenye kurasa <b>2-3</b> za kifurushi hiki.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Ikiwa utaonyesha dalili za ugonjwa wa Ebola, fuata maelekezo yaliyopo kwenye ukurasa wa 3 wa kifurushi hiki.**