

# Zuia kuenea kwa maambukizi ya COVID-19

Imetengenezwa na **COVID-19 Health Literacy Project** kwa kushirikiana na **Harvard Health Publishing**

## Kaa nyumbani, isipokuwa kupata matibabu!



Hakikisha unakaa umbali wa futi 6 kutoka kwa watu wengine hata kama hawaonekani kuwa wagonjwa. Hakikisha una fuata maelekezo ya serikali yako kuhusiana na kukaa nyumbani.

Osha mikono kwa maji na sabuni kwa muda usiopungua sekunde 20 kabla ya kula au kuandaa/kupika chakula, na baada ya kupiga chafya, kusafisha pua, au pale unapotoka sehemu ya hadharani kama sokoni au kazini.



Tumia dawa maalumu ya kuosha mikono (sanitizer) yenye alcohol isiyopungua asilimia 60% endapo hautoweza kuosha mikono kwa maji na sabuni.

Zingatia kutokushika sehemu za usoni mfano macho, pua na mdomo.



Virusi vya COVID-19 vinaweza kutua kwenye sehemu kama meza au kiti na kukaa kwa siku kadhaa. Unaweza kupata maambukizi pale ambapo utagusa sehemu hizi na baadaye kugusa macho, pua au mdomo.

## Zingatia usafi wa sehemu zinazoguswa kwa wingi.



Tumia dawa maalumu za kusafisha zenye alcohol isiyopungua 60%, bleach iliyo changanywa na maji, au sabuni maalumu za kufanyia usafi, kusafisha/kupangusa vitasa vya mlango, meza, simu, funguo, tablets, kompyuta, rimoti za Runinga n.k.

Funika mdomo ukikohoa na kupiga chafya kwa kutumia lesa, tishu na kiwiko chako.



Virusi vya COVID-19 husambaa/huenea kupitia matone ya chafya au kikohozi cha mtu mwenye maambukizi.

Weka mpango wa namna ya kujilinda wewe na uwapendao.



Watu wazima na wale wenye matatizo ya kiafya wako katika hali hatarishi zaidi. Ni vyema wakawasiliana na watoa huduma wa afya kuhusu namna ya kujilinda. Andaa orodha ya mawasaliano ya watu wa karibu wa kutafutwa wakati wa dharura. Tenga sehemu maalumu katika nyumba kwa wanafamilia watakaopata maambukizi.

## FANYA

- Kaa nyumbani isipokuwa kupata matibabu. Kama una dalili kali, piga simu 911.
- Osha mikono yako na sabuni na maji kwa angalau sekunde 20 (au tumia sanitizer yenye alcohol angalau 60%).
- Funika mdomo ukikohoa na kupiga chafya na kiwiko chako.
- Kwa habari kuhusu COVID-19 tembelea tovuti ya COVID-19 ya idara ya afya ya eneo lako, CDC, na WHO.
- Ongea na Ndugu, Jamaa na Marafiki kupita simu yako ya mkononi.

## USIFANYE

- Usiondoke nyumbani kwako au kuwa katika vikundi kwa sababu zisizo muhimu.
- Usivae barakoa (mask) au glovu isipokuwa wewe ni mgonjwa au unamjali mtu mgonjwa.
- Usikohoe mikononi mwako.
- Usikusanye habari kutoka tovuti au vyombo vya habari visivyothibitishwa.
- Usitembelee ndugu, jamaa, marafiki na familia kwa sababu unaweza kuweka kila mmoja katika hatari kubwa ya kuambukizwa.

Tarehe ya uhakiki: 3/23/20