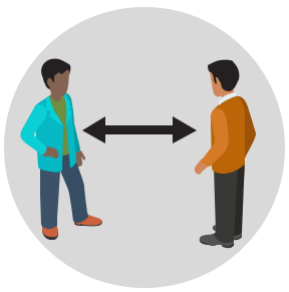


Habari za msingi kuhusu Ugonjwa wa virusi vya corona (COVID-19)

Hatua za tahadhari



Osha mikono yako mara kwa mara. Osha mikono yako kila mara na mara zote kwa angalau sekunde 20 kwa maji na sabuni au kitakatisha mikono kilicho na pombe. Kwa nini? Kuosha mikono yako kwa maji na sabuni au kutumia kitakatisha mikono kilicho na pombe huua virusi kwenye mikono yako.



Dumisha umbali wa kijamii/Kimwili. Kaa umbali wa angalau mita 1 kati yako wewe mwenyewe na mtu yeyote anayekohoa au kupiga chafya. Kwa nini? Wakati mtu akikohoa au kupiga chafya, hutoa matone madogo kutoka katika pua au mdomo ambayo yanaweza kuwa na virusi. Ikiwa upo karibu sana, unaweza kuvuta matone hayo wakati wa kupumua. Nchi nyingi zimetunga sera za kukaa mbali kati ya mtu na mtu ambazo zinasema kwamba, kwa ulinzi kamili dhidi ya kuenea kwa virusi vya ugonjwa wa corona (COVID-19), watu wanapaswa kukaa angalau umbali wa mita 1 kutoka kwa watu wengine wote isipokuwa familia zao.



Epuka kugusa macho yako, pua na mdomo. Kwanini? Mikono inagusa vitu vingi na inaweza kubeba virusi. Mara baada ya kuvichukua, mikono yako inaweza kuvisafirisha virusi kwenda kwenye macho yako, pua, au mdomo. Kutoka hapo, vinaweza kuingia mwilini mwako na kukufanya mgonjwa.



Fanya upumuaji wenye kuzingatia usafi. Wakati wa kukohoa au kupiga chafya, funika mdomo wako na pua kwa kutumia kiwiko chako cha mkono kilichokunjwa au tishu. Tupa tishu zilizotumika mara moja. Kwa nini? Matone husambaza virusi. Kwa kufuata na kuzingatia usafi mzuri wakati wa kupumua, unaweza kuwalinda watu wanaokuzunguka kutokupata maambukizi ya ugonjwa wa virusi vya corona (COVID-19) na virusi vingine kama homa na mafua.



Kama una homa, kikohozi, na shida ya kupumua, tafuta huduma ya matibabu mapema. Kaa nyumbani ikiwa unajisikia vibaya. Tafuta matibabu na upigie simu mapema. Fuata maelekezo ya mamlaka ya afya katika eneo lako. Kwa nini? Mamlaka za kitaifa na za ndani zina habari mpya na za kuaminika juu ya hali katika eneo lako. Kupigia simu mapema kunaruhusu mtoaji wako wa huduma ya afya akuelekeze haraka katika kituo cha afya kinachofaa. Hii itakulinda na itasaidia kuzuia kuenea kwa ugonjwa wa virusi vya corona (COVID-19).



Fanya salamu salama. Ili kuepuka ugonjwa wa virusi vya corona (COVID-19), ni salama kabisa kuepuka kugusana wakati wa kusalimiana. Salamu salama ni pamoja na kupunga mkono, kutikisa kichwa, au kuinamisha kichwa.