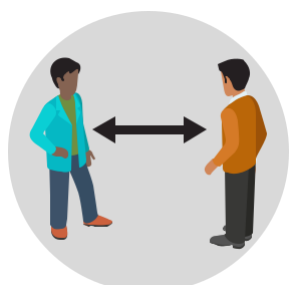


Vidokezo vya watangazaji Kubaki salama wakati unaendelea kufanya kazi



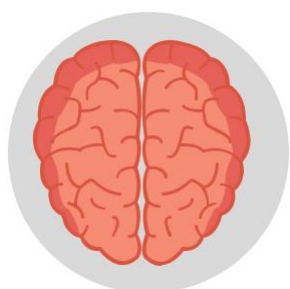
Fanya kazi kwa kukaa mbali. Kila inapowezekana, fanya mahojiano na mikutano na watu kwa njia ya WhatsApp au kwa simu.



Kama ni lazima kufanya mahojiani ya uso kwa uso, heshimu suala la umbali. Funga kijiti kirefu cha selfie kwenye kipaza sauti chako. Pia, simama upande unapofanya mahojiano badala ya uso kwa uso. Ikiwa haiwezekani kufuata suala la kukaa umbali kati yako na unayemuhoji, fikiria kufuta mahojiano.



Jitakase/Jisafishe wewe mwenyewe na vifaa vyako. Jitakase mikono yako kabla ya kuingia studio au kutumia vifaa kama kipaza sauti, meza, dawati, kompyuta na viti na usafishe mikono yako baada ya kumaliza. Safisha vifaa vya sauti kila baada ya kipindi. Safisha kwa maji na sabuni au tumia kitakatishi chenye pombe kufuta. Usisahau kusafisha simu yako ni muhimu!



Linda afya yako ya akili. Hata waandishi wa habari wenye uzoefu zaidi wanaweza kupata shida ya kisaikolojia wakati wanaripoti juu ya ugonjwa wa virusi vya corona (COVID-19). Uongozi wa kituo unapaswa kuwaangalia mara kwa mara wafanyakazi ili kuona jinsi wanavyokabiliana na kutoa mwongozo au msaada. Chukua mapumziko ya mara kwa mara na uzingatie kiwango chako cha nguvu uliyonayo na uchovu, ukikumbuka kuwa watu waliochoka wana uwezekano mkubwa wa kufanya makosa katika kuzingatia usafi wao.



Usiache vifaa vinazagaa wakati ukiwa kwenye shughuli. Pia, tumia kasha gumu kuhifadhi vifaa. Ni rahisi kufuta na kusafisha kasha iliyo ngumu. Weka kila kitu katika kasha wakati ambapo hauvitumii, na funga kasha hilo.



Unapokuwa kwenye uwajibikaji, vaa vifaa vya kujikinga. Hii ni pamoja na glavu zinazoweza kutupwa baada ya kutumika, barakoa, aproni za kujikinga, ovaroli na suti ya mwili, na vifunika viatu vinavyoweza kutupwa baada ya kutumika. Hatari ya kupata maambukizi ni kubwa, kwa hivyo chukua hatua hizi kwa uzito. Ikiwa una shaka, tafuta mwongozo wa kitaalam na mafunzo kabla ya kwenda kufanya kazi.

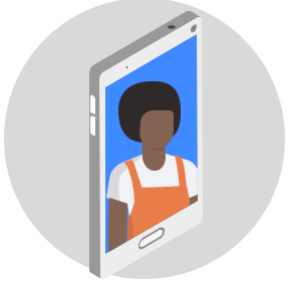


Zingatia kukaa mbali na watu wagonjwa. Ingawa hospitali na vituo vya afya vinaweza kuwa “mahali palipo na habari kubwa,” fikiria kutotembelea maeneo haya ili kutunza afya yako na usalama wako. Unaweza kuchagua habari zingine zinazohusiana na ugonjwa virusi vya corona (COVID-19). Hii inaweza kumaanisha kuepuka vituo vya afya, vituo vya upimaji, mochwari, kambi za wakimbizi, maeneo ya kutenga watu, maeneo yenye watu wengi au mikusanyiko mijini, au nyumba za wagonjwa.



Jihadhari sana wakati wa kuonana na wazee na wale walio katika hali ya matibabu. Makundi haya ya watu yamo kwenye hatari kubwa ya kuadhirika na ugonjwa wa virusi vya corona (COVID-19), kwa hivyo unaweza kuchagua kufanya mahojiano kwa njia ya simu au WhatsApp. Ikiwa wewe mwenyewe unaangukia

katika moja ya makundi haya mwenyewe, unaweza kuamua kukaa nyumbani kwani ni salama zaidi.



Panga mipango na wenzako na familia yako. Jadili mipango ya timu yako ya usimamizi ikiwa wanahitaji kukusaidia au kutoa msaada ikiwa utaugua wakati wa uwajibikaji. Kumbuka kuwa unaweza kuhitaji kujitenga na / au kuwekwa kwenye eneo la karantini/ukanda uliofungwa kwa kipindi kirefu cha muda.

