




NAMNA BORA NA SAHIHI YA KUJIKINGA NA VIRUSI VYA HOMA YA KALI YA MAPAFU (CORONAVIRUS)



Wakati wote osha mikono yako kwa sabuni kwa dakika zisizopungua 20. Hii itasaidia kuua vijidudu iwapo vipo mikononi




Kohoa au piga chafya ukiwa umefunika mdomo kwa kutumia kitambaa safi au katika kiwiko cha mkono wako. Hii itazuia vijidudu kutosambaa.




Epuka kukumbatiana, kushikana mikono au kubusiana wakati wa kusalimiana na ndugu au wageni




Bakia nyumbani na epuka safari zisizo za lazima. Fanya mawasaliano kwa njia ya simu badala ya kuwatembelea ndugu na jamaa.




Kaa mbali kwa mita 2 (6ft) wakati wa mazungumzo, watu usiowajua na uchukue tahadhari.



Usigusane na makundi yaliyo katika mazingira hatarishi ili kujilinda wewe na wengine *



Uonapo dalili za ugonjwa huu wa COVID-19, TAFADHARI toa taarifa kwa daktari au fika hospitali kwa uchunguzi zaidi **



Epuka kugusa macho, pua na mdomo. Mikono inaweza kuhamisha virusi hivyo katika maeneo hayo na kukuweka katika mazingira hatarishi zaidi.

* MAKUNDI YALIYO KATIKA HATARI

WATU WENYE UMRI WA ZAIDI YA MIAKA 65, WATU WENYE MAGONJWA SUGU YA MAPAFU NA ASTHMA, WAGONJWA WA MAGONJWA YA MOYO, WATU WENYE KINGA HAFIFU ZA MWILI, WATU WENYE VIRIBA TUMBO VISIVYO VYA KAWAIDA (VITAMBI), WATU WENYE KISUKARI, WATU WENYE MAGONJWA YA FIGO NA INI

** DALILI ZA HOMA KALI YA MAPAFU (UGONJWA WA CORONAVIRUS)

Watu wenye dalili hizo ni vyema kufika hospitali kwa matibabu zaidi. Watu wengine huathirika na huendelea kujisikia vizuri kiafya pasipokuwa na dalili hizo. Watu wengi (80%) wanapona bila matibabu yoyote.



HOMA KALI



KIKOHOZI KIKAVU



KUPUMUA KWA SHIDA

Kwa maelezo zaidi tembelea: <http://www.who.int/>

Maelezo haya yamekusanywa na kutafsiriwa kwa msaada wa Wurzburg Partnerkaffe kwa Washirika wetu Mahenge AMCOS-Mbinga Tanzania

Mbaki mkiwa wenye AFYA NJEMA na SALAMA. Tunawatakieni kila la HERI kutoka UJERUMANI.

NAMNA BORA YA KUSAFISHA/KUNAWA MIKONO YAKO

1. Tumia maji safi yanayotiririka



2. Osha mikono yako kwa sabuni au vitakasa mikono (Sanitiser)



3. Sugua mikono yako kwa sekunde 20



4. Sugua maeneo yote ya vidole, kucha na katika viganja



5. Safisha mikono yako kwa maji safi na yanayotiririka



6. Kausha vizuri mikono yako baada ya kunawa

