

Covid-19

USHAURI KWA WATU AMBAO WAMETENGWA NYUMBANI NA WANAOWAZUNGUKA

USHAURI KWA WAGONJWA

JE! UNAUGUWA? KINGA MAHALI UNAPOKAA NA WALIO KANDO YAKO



Osha mikono yako mara nyingi na sabuni na maji. Osha kila wakati baada ya kukohoa au kupiga chafya na baada ya kutoa kamasi.



Tumia tishu kila wakati. Tishu inaweza kutumika mara moja tu na halafu kutupwa mahali pa takataka.



Unapokohoa au kupiga chafya, **funika mdomo wako na lesa**, tishu au wigo wa kiwiko chako.



Kaa nyumbanina ujitenge na familia yako na ulale peke yako. Kataa ziara zisizo za lazima na upunguze mawasiliano ya mwili. Usiende shule, kazini, au mahali pa umma.

ANGALIA DALILI ZAKO

Ikiwa dalili zako zinaongezeka (kk. Ugumu wa kupumua, homa kali), pigia daktari wako. Ikiwa lazima uende hospitalini, pigia kwanza mapokezi useme wewe unauguwakwa Virus vya Corona (Covid-19.) Hospitali itajiandaa kwa kujiepusha na kuinga watu wengine.

PATA HABARI YOTE KWENYE

www.info-coronavirus.be

0800/14 689



Covid-19

USHAURI KWA WATU AMBAO WAMETENGWA NYUMBANI NA WANAOWAZUNGUKA

USHAURI KWA JAMAA ZA WAGONJWA

- ✓ Epuka kuwasiliana kwa mwili na mgonjwa.
Ni mtu mmoja tu anayepaswa kumtunza.
- ✓ Epuka utunzaji wa mgonjwa kwa watu wenye
magonjwa sugu ya kupumua, watu wasio na kinga na wazee.
- ✓ Weka hewa kwa vyumba vya kuishi : fungua madirisha
ya chumba ambacho mgonjwa hukaa mara kadhaa
kwa siku kwa karibu dakika thelathini.
- ✓ Osha mikono yako kila wakatina epuka kugusa
macho yako, pua na mdomo na mikono isiyooshwa.
- ✓ Epuka kushiriki sahani, taulo au kitanda na mutu mgonjwa
- ✓ Safisha pachafu : Ondowa yale yanayoambukiza ungonjwa
nyumbani mahali tofauti (meza, meza ya usiku, kifua cha mlango,
kiti cha choo) weka kijiko katika lita moja ya maji yenye 1% bleach, tumiwa mara moja kwa siku.

**Muda wa hatua hizi ,unajadiliwa na daktari anayehudhuria, lakini
hutumika angalau hadi dalili zitakapotweka.**

PATA HABARI YOTE KWENYE

www.info-coronavirus.be

0800/14 689

