

Ukweli wa Coronavirus (COVID-19) na tahadhari

Dalili (dalili zifuatazo zinaweza kuonekana siku 2-14 baada ya kufichuliwa):

- Homa
- Kikohozi
- Ugumu wa kupumua
- Maumivu ya kichwa
- Uchovu
- Maumivu ya misuli

Unapokuwa mgonjwa, kaa nyumbani kwa siku 14. Ikiwa una wasiwasi juu ya hali yako (shida ya kupumua, homa kali, nk), wasiliana na mtaalamu wa afya.

Jinsi ya kujikinga wewe mwenyewe, familia yako, na jamii yako:

- Osha mikono yako vizuri ukitumia sabuni na maji kwa sekunde 40-60 - tazama picha
- Kikohozi au kupiga chafya ndani ya kifua chako
- Epuka kugusa macho yako, pua na mdomo
- Epuka mawasiliano ya karibu na watu - kaa mita 2 (zaidi ya urefu wa watu wazima) mbali na wale ambao hawaishi ndani ya nyumba yako
- Epuka maeneo yaliyojaa watu
- Epuka kugusa watu ambao hawaishi katika nyumba yako
- Epuka kushiriki chakula, vyombo, vikombe, taulo, Epuka na mtu aliyeambukizwa
- Kaa nyumbani ukiwa mgonjwa
- Kusafisha vitu na nyuso mara kwa mara kwa sabuni na maji

Upungufu:

Kuna hadithi nyingi kuhusu Coronavirus.

Huwezi kujiondoa au kujikinga na Coronavirus kwa kula / kunywa vitu kadhaa.

Bafu za moto na bafu za ziada hazitazuia Coronavirus. Tafadhali safisha mikono yako vizuri.

Tafadhali angalia WHO.int kwa habari zaidi na kushughulikia taarifa potofu. **JIHADHARI NA MANENO YA WATU WASIO WATAALAM AU KUTOKA KWA MITANDAO YA KIJAMII!**

Jinsi ya kunawa mikono:

