

Kuwa Kiongozi wa Jamii Wakati wa Kujikinga na Corona (COVID-19)

Hapo chini tutaonesha mbinu za kukusaidia wewe kama kiongozi wa jamii, kuendelea kutoa taarifa sahihi ili kulinda usalama wa jamii yako. Wewe ni nguzo ya jamii yako na watu wanakutazama na wanakutegemea, kwa hiyo, tafadhali fuata **muongozo huu na kuchukua tahadhari** wakati unafanya kazi zako za kijamii.

- **Zingatia dalili hizi:** Homa, kukohoa, kushindwa kupumua vizuri, maumivu ya kichwa, uchovu na maumivu ya misuli. **Kaa nyumbani** na jitenge mwenyewe kwa siku 14 ukiona dalili hizi. Kama una wasiwasi, wasiliana na mtaalamu wa afya.
- **Nawa mikono yako** vizuri na mara kwa mara kwa kutumia sabuni na maji kwa muda usiopungua sekunde 40 hadi 60 (tazama picha hapo chini)
- Kohoa na piga chafya ndani kiwiko chako kilichokunjwa.
- Epuka kugusa uso wako.
- **Kaa mita 2 mbali** na watu usioishi nao nyumbani kwako-epuka kwenda maeneo yenye mikusanyiko

mikubwa ya watu. Unaweza kuendelea kupashana habari na watu kwa kuzingatia umbali wa mita 2. **Usikutane** na mtu katika mikusanyiko mikubwa. Tumia simu yako (WhatsApp, meseji, na mitandao mingine ya kijamii) kwa wingi zaidi. **Usigusane** na mtu yeyote wakati wa kupashana habari.

- Kama inawezekana, safisha sehemu ambazo huguswa zaidi na watu kwa kutumia sabuni na maji.
- Ikiwa utalazimika kwenda nje na nyumbani kwako, **vaa nguo na ziba mdomo na pua yako** bila kusahau kukaa umbali wa mita 2 kutoka kwa watu wengine.

Tahadhari za kuchukua katika jamii: Zingatia mapendekezo ya namna ya kuiandaa jamii yako kwa ajili ya virusi vya Corona (COVID-19). **Wakati wa kuchukua hatua ni sasa.** Iambie jamii yako kuzingatia haya:

- **Kaeni majumbani kwenu:** Majumbani kwetu kuna watu tunaishi nao. Ni muhimu kukumbuka kwamba wewe na watu unaoishi nao hawakutani na/au kuja karibu na watu ambao huishi nao nyumbani kwako hata kama ni ndugu au marafiki. Ni lazima kukaa umbali wa mita 2 na watu ambao huishi nao nyumbani kwako. Kama kuna ulazima wa mtu kwenda kutembea nje, aende mtu mzima wa nyumbani kwako kwenda kufuata huduma inayohitajika. Mtu huyo anapaswa **kuvaa nguo na azibe mdomo na pua yake** na kukaa mita 2 mbali kutoka kwa watu wengine kila wakati na **kunawa mikono** mara nyingi inavyowezekana. Watu wakae majumbani kwao wakati wote inavyowezekana. **Tafadhali, kumbuka kwamba kufuata muongozo huu ni muhimu sana kwa sababu sio tu kwamba inakufanya wewe kubaki salama, lakini pia, inafanya virusi visisambae kwa watu wengine walio katika hatari ya kuathirika zaidi.**
- **Wakinge wahanga zaidi,** virusi vya Corona ni hatari sana kwa wazee. Ni muhimu sana kuwa makini tunapokuwa na wazee, wajawazito na watu wanaosumbuliwa na maradhi mengine. Hii ina maana tusichangie nao chakula, sahani, vikombe na vyombo vingine kama inawezekana. Pia, kaa umbali wa mita 2 kutoka kwa hawa watu kila wakati.
- **Wachague viongozi:** Chagua mtu mmoja kila kaya ambaye atahakikisha watu wa nyumbani kwake wanazingatia muongozo huu kila wakati na kuchukua tahadhari kijikinga. Wasambazie karatasi/mabango ya ujumbe huu wa “Elimu na Kujikinga na Corona (COVID-19)”. Onana na kiongozi wa kaya mara kwa mara.
- **Kuwa na mawazo chanya** na saidia kila utakapohitajika! Fanya mambo ya kuburudisha akili. **iACT** inakushukuru kwa juhudi zako ili kuifanya jamii yako kubaki salama. Wewe ni kiongozi muhimu. Mbaki salama marafiki zetu.

