

## Kuvaa Barakoa au Kifunika Uso kwa Umma

Virusi vya Corona vinaweza kuenezwa kupitia matone ya kupumua au kwa kutagusana. Matone ya kupumua hutolewa wakati mtu aliyeambukizwa anakohoa au kupiga chafya. Mtu yeyote anayetagusana kwa ukaribu na mtu aliye na dalili za mfumo wa kupumua (kukohoa, kupiga chafya) yuko katika hatari ya kuambukizwa virusi vya Corona. **Kuvaa barakoa kunaweza kukuinga na wengine dhidi ya virusi vya Corona. Ukitoka nyumbani, vaa barakoa au funika uso.** Barakoa zinaweza kuwa zike za kutumika tena zilizotengenezwa kwa nguo, kufunika uso, au kutengenezwa kwa kipande cha nguo au skafu.

**Kumbuka kuwa kuvaa barakoa HAKUONDOI kukaa mbali na wengine. Sharti ukae umbali mita 2 na watu ambao hawaishi nyumbani kwako.**

Vifuniko vya uso vya kitambaa havipaswi kuwekwa kwa watoto wadogo chini ya miaka 2 au mtu yeyote aliye na matatizo ya kupumua. Havipaswi kuwekwa kwa mtu yeyote ambaye hana fahamu, hajiwezi, au asiyeweza kuondoa barakoa bila usaidizi.

Njia Salama ya Kuvaa Barakoa:

- Funika mdomo na pua kwa kutumia barakoa na hakikisha kuwa hakuna nafasi iliyoachwa kati ya use wako na barakoa.
- Usiguse barakoa unapoitumia.
- Unapaswa kuvalia au kuvua barakoa, usiining'inize au kuiweka kwenye kidevu.
- Kamwe usivae barakoa nje ndani.
- Kohoa au piga chafya kwenye kiwiko chako huku ukiwa umevalia kufunika uso.
- Unapofika nyumbani, vaa barakoa:
  - Nawa mikono yako kwa sabuni na maji.
  - Vaa barakoa kwa kushika vitanzi vinavyoshikilia masikio au kichwa chako. Usiguse sehemu ya mbele ya barakoa unapoivua.
  - Kisha, nawa mikono kwa sabuni na maji.

**Ikiwezekana, fua barakoa au kifuniko cha use kila usiku kwa sabuni na maji. Iache nje usiku ikauke kwa kuiweka kwenye sehemu salama na safi.**

**Mita 2 inakaa namna gani:**

- Urefu wa wastani wa mwili wa punda mzima ni kati ya mita 1.5 hadi 2.
- Panua mikono yako kutoka kwa mwili wako. Weka alama kwenye duara chini ambayo inajumuisha urefu wa mkono wako ukiwa umepanuliwa. Wazia umbali unaotoshana ni urefu wa mkono wako mara 3. Hiyo ni takriban mita 2.

