

## Virusi vya Corona Vikifika Katika Jamii Yako

Wakati Corona ikifika katika jamii yako, madhara yake yanaweza kuwa mabaya sana. Virusi vya Corona husambaa haraka na kimya kimya. Inaweza kuchukua kati ya siku 1 na 14 kwa muathirika wa Corona kuanza kuonesha dalili za maambukizi (kikohozi Kikavu, homa, kushindwa kupumua vizuri, maumivu ya kichwa, uchovu, na maumivu ya misuli). Katika kipindi hiki, muathirika anaweza kusambaza virusi kwa watu wengine na sehemu kama karatasi, mbao, plastiki, sarafu, vyuma na sehemu zingine.

### Kama Kuna Mwanafamilia Wako Anaumwa:

Watu wanashauriwa kukaa majumbani mwao kadiri inavyowezekana. Agiza mtu mmoja au wawili kukusanya kuni, maji, chakula, na mahitaji mengine. Watu hao wasiwe wajawazito ama wazee, hawa wabaki nyumbani.

- Kama kuna mwanajamii anaonesha dalili, jaribu kumtenga na wanafamilia wengine akae mwenyewe kwenye chumba kingine. Wanafamilia ambao ni wagonjwa na wenye afya hawapaswi kushiriki kitanda, choo, sahani, shuka na vitu vingine. Corona inaambikiza kwa haraka sana.
- Mgonjwa asitoke nje labda tu kama anaenda kumuona daktari.
- Kama zinapatikana, kila mwanafamilia avae barakoa, kitambaa au kitu kingine cha kufunika pua na mdomo wake. Kila mwanafamilia akohoe kwenye kiwiko cha mkono kilichokunjwa.
- Kila mwanafamilia anawe mikono yake mara kwa mara na pia vile vitu vinavyotumika kila mara vioshwe.
- Kila mwanafamilia aepuke kushika uso, macho midomo na pua mara kwa mara.
- Kama glavu zinazoweza kutolewa ziko, anayemuhudumia mgonjwa azivae wakati anamsaidia mgonjwa na kuzitupa mara baada ya kumaliza. Kuwa makini usiguse uso na vitu vingine ukiwa umevaa.

Unaweza kutoka nyumbani ikiwa mambo haya matatu yametokea:

1. Hukuwa na homa angalau ndani ya masaa 72 yaliyopita, (siku 3 bila homa na uwe hujatumia dawa zozote za kupunguza homa) NA
2. Dalili zingine zimeondoka, (mfano, hukohoi sana na unaweza kupumua vizuri) NA
3. Angalau siku 7 ziimepita tangu ulipoona dalili kwa mara ya kwanza.

### Unapotoka Kwenda Nje:

Kwa wale wanafamilia watakaotoka nje na kurudi, tafadhali zingatia mambo haya muhimu:

- **Hakikisha unakaa mita 2 kutoka walipo watu wengine.** Katika maeneo ya maji au foleni za ukusanyaji wa chakula, kaa umbali wa mita 2 na watu wengine kwenye foleni.
- Ziba mdomo na pua yako kwa barakoa au kitambaa. **Lakini hili halikufanyi uache kusimama mita 2 kutoka watu wengine.**
- Kohoa na piga chafya katika kiwiko chako kilichokunjwa.
- Usimkumbatie mtu yeyote, wala kushikana mikono wakati wa salamu wala busu. Salimia kwa kuweka mkono wako kifuni kwenye moyo.
- Kama unaonesha dalili zozote, **baki nyumbani.**
- **Hakikisha unanawa mikono yako ukirudi tu. Usiguse mtu au kitu chochote kabla hujanawa mikono.** Kama umeleta vitu nyumbani kutoka nje, hakikisha vinaoshwa vizuri kabla ya kutumika.
- **Shiriki katika shughuli za kijamii ili kuonesha umoja.** Katika maeneo mengine watu huimba nyimbo za kuisita umoja na kupiga kelele au kupiga vifaa vya muziki.

### Mita 2 zinafananaje:

- Mwili wa punda mkubwa una urefu wa kati ya mita 1 na nusu hadi 2
- Nyoosha mkono wako mbele. Chora duara chini kuzunguka pale mkono wako ulipoishia.

