

SWAHILI



Kujikinga dhidi
ya COVID-19

Zingatia Maagizo, kaa salama, Zuij kuenea



Tuko Pamoja katika hali hii

Janga la Covid-19 limeenea ulimwenguni kote. Covid 19 huenea kwa kawaida wakati watu wanakaa wakikaribiana

Mtu anaweza kuambukizwa wakati matone yasiyoonekana yaliyo na virusi vimevutwa au vimewasiliana moja kwa moja na macho, pua, au mdomo. Mtu mmoja kati ya watatu ana virusi lakini hana dalili. Hii ndio sababu ni muhimu kufuata au kuzingatia kanuni za kuhakikisha usalama wako.

Serikali kila mahali **zinachukua hatua** kudhibiti kuenea kwa virusi hivi. **Kila mmoja wetu** anaweza pia **kuchukua hatua kupunguza kuenea kwa virusi hivi**.

Katika kijikaratasi hiki, tunashiriki maelezo kabambe ambayo unaweza kufuta ili uweze **kujilinda wewe mwenyewe** na wengine katika **familia yako** na **jamii**. Tafadhali **fuata maagizo** haya katika maisha yako ya kila siku na pia uwaambie wengine wafanye hivyo kwa **kushiriki kijikaratasi hiki**.

Vaa barakoa au kinyago nje ya nyumba yako



Kila wakati uko nje ya nyumba yako, vaa barakoa au kinyago haijalishi uko wapi na haswa unapokuwa ndani ya vikundi nya watu sita au zaidi. Hakikisha wakati unavaa barakoa au kinyago chako, kiwe kimefunika pua na mdomo wako.

Ikiwa utakitumia tena barakoa au kinyago chako, jaribu ukisafishe mara tu unapofika nyumbani. Kila mara weka kinyago chako mahali safi. Usishiriki barakoa au kinyago chako na mtu yelete. Usiguse macho yako, mdomo au pua ikiwa uko nje na haujavaa barakoa au kinyago.

Osha mikono mara kwa mara

Osha mikono na sabuni na maji mara kwa mara, haswa unaporudi kutoka nje na kabla ya kugusa chochote nyumbani kwako.

Mara kwa mara osha mikono yako kila wakati kabla ya kula chakula.



Dumisha Umbali wa kijamii

Unapokuwa nje na kwa vikundi weka angalau umbali wa mita 2 kati yako na watu wengine.

Mara kwa mara hakikisha umevaa barakoa au kinyago ukiwa katika vikundi wakati wowote ukiwa ndani au nje

Tangamana na watu kwa kutumia simu

Wakati viwango vya maambukizo ni vya juu na shughuli za kawaida vimesitishwa kwa muda, zungumza au wasiliana na watu kupitia simu au kifaa cha kidijitali.

Usikusanyike katika vikundi vikubwa. Epuka mikutano mingi ya kijamii kwa kadri inavyowezekana mpaka upate habari kwamba ni salama kufanya hivyo.

Hata hivyo, kuwa makini kila wakati na kaa salama kwa kuvalaa barakoa au kinyago wakati uko nje ya nyumba yako. Wacha milango na madirisha wazi ili hewa iweze kuingia ndani ya chumba.



Pumua hewa safi



Jaribu na ufungue nafasi za hewa ili upumue hewa safi. Weka nyumba yako iwe na hewa safi ya kutosha iwezekanavyo.

Kufungua madirisha na milango nyumbani ni rahisi zaidi njia ya kuboresha uingizaji hewa na kuruhusu hewa safi kwa watu wengi.

Kufungua madirisha na milango katika pande tofauti za chumba chako au nyumba yako pia utoa mtiririko mzuri wa hewa safi. Hii inajulikana kama uingizaji hewa msalaba.

Jaribu na ukae mbali na nafasi ambapo mzunguko wa hewa ni mbaya.

Pata Chanjo

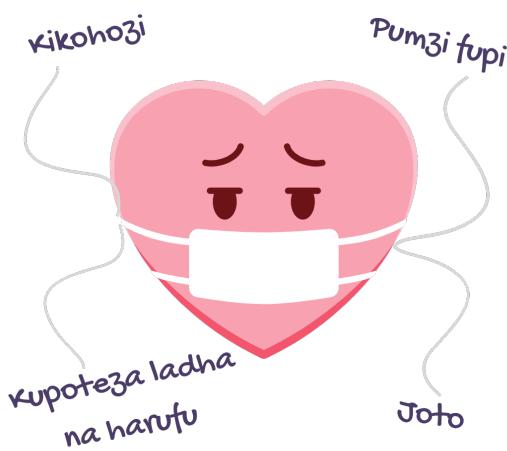
Chanjo ya Covid-19 imetengenezwa kuwa kukukinga na virusi. Watu wengine wana wasiwasi juu ya kupata chanjo. Ikiwa una wasiwasi, zungumza na daktari wako.

Usiepuke timu ya chanjo inapofika kijiji chako au mtaa wako. Nenda kwenye kituo cha chanjo, ikiwa umepapata ujumbe wa kupata chanjo.

Kupata chanjo itapunguza hatari ya kupata virusi na hata ukipata baada ya chanjo, itaweza kupunguza ukali wa dalili.



Jitenge na jipime



Ikiwa wewe au mtu ye yeyote katika nyumba yako Mmepimwa na kupatikana kuwa na virusi vya covid 19 au kuonyesha dalili zozote ni vyema kumjulisha daktari na kujitenga kwa siku 10. Watu wengine katika nyumba yako lazima pia wajitenge. Ni muhimu kupima mapema iwezekanavyo wakati dalili ni kali.

Ikiwa umepatikana na virusi, unaweza kutibiwa mapema na kutengwa ili kusimamisha kuenea kwa virusi. Hakikisha umepimwa ikiwa wapimaji wa kujitolea wa Covid-19 watakuja kwako nyumbani au jamii au nenda kwenye kituo chako cha upimaji.

PROMOTING WELL-BEING DEVELOPMENT TEAM

Dee Jethwa – Director, Learning Consultancy UK, LTD

Priti Kapoor – Artist and Illustrator

Willma King – Learning and Safeguarding Strategist

Joanne Norman – Independent Safeguarding Consultant

Pritty Rana – Psychologist and Mental Health Specialist

Joddi Alari – Translation

Nishima Chudasama – Design and Layout

Please share this guide widely.

To learn more about this guide, please contact:

dee.jethwa@talk21.com

To contribute with a donation to fund future resources
in this series, please visit:

<https://www.justgiving.com/crowdfunding/promotingwellbeing>



lcukltd.co.uk

Copyright © Learning Consultancy UK Ltd, 2021

All rights reserved. No part of this document may be reproduced or used in any manner without prior written permission of the copyright owner.