

Njia za kujikinga Nawezaje kujilinda na kuwalinda wengine?



Nawa mikono kwa sabuni

Kila mara, nawa mikono kwa sabuni na **maji tiririka**, mf. ya mfereji. Safisha katikati ya kiganja, vidole na kucha, hadi kwenye kiungio cha mkono.



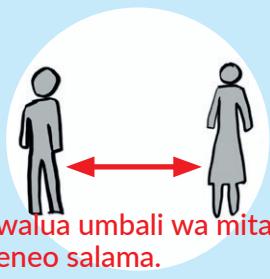
Kohoa au piga chafya kwa usahihi

Funika pua na mdomo kwa kutumia tishu au kohoa na kupiga chafya ndani ya **kiwiko cha mkono**.



Epuka kugusa vitu au nyuso

Vitu au nyuso za sehemu kama milango au mabomba vinaweza kuwa na chembechembe za virusi. Vaa glavu au nawa mikono kwa sabuni mara tu baada ya kuvigusa.



Weka eneo salama

Virusi vya Covid-19 vinaweza kusambaa kutoka kwa mtaa mmoja hadi mwingine. **Wakati wote**, weka umbali wako na mtaa yeyote walau mita 1.5.



Epuka maeneo yenye watu wengi, na punguza mawasiliano ya kimwili

Hata walio athirika ambao wanahisi wana afya njema, wanaweza kuambukiza wengine. **Epuka kukumbatiana, kubusiana na kushikana mikono**.



Epuka kugusa mdomo, pua na macho yako

Usiguse uso kwa kutumia kiganja, kwa maana virusi vya Covid-19 huingia kuititia **kinywa**, pua na macho.



Piga simu endapo unahisi kuwa na dalili za virusi vya Covid-19

Ikiwa una dalili za virusi vya Covid-19, **piga simu bure kwenda nambari 719** kupata ushauri na matibabu.



Kaa nyumbani

Kukaa nyumbani ni **njia bora zaidi** ya kujikinga. **Haswa**, kama unamwa.

**Afya yako,
 jukumu lako!**
 Fuata ushauri wa Serikali.

Hotlines

0745 748991

0786 336316

0758 721986

Wizara ya Afya,
 Piga **719** au ***719#** bure.

Janga la Covid-19

COVID-19 ni virusi vyipya vinanyo tokana na virusi vya Corona ambavyo husababusha ugonjwa ya kupumia kwa shida. Na, husambaa kwa kasi **kutoka mtu mmoja hadi mwengine**.

Jinsi gani virusi vya Covid-19 husambaa?



1. Moja kwa moja: Virusi vinaweza kuingia kwenye mfumo wa kupumua kuitia mdomo, pua na macho.

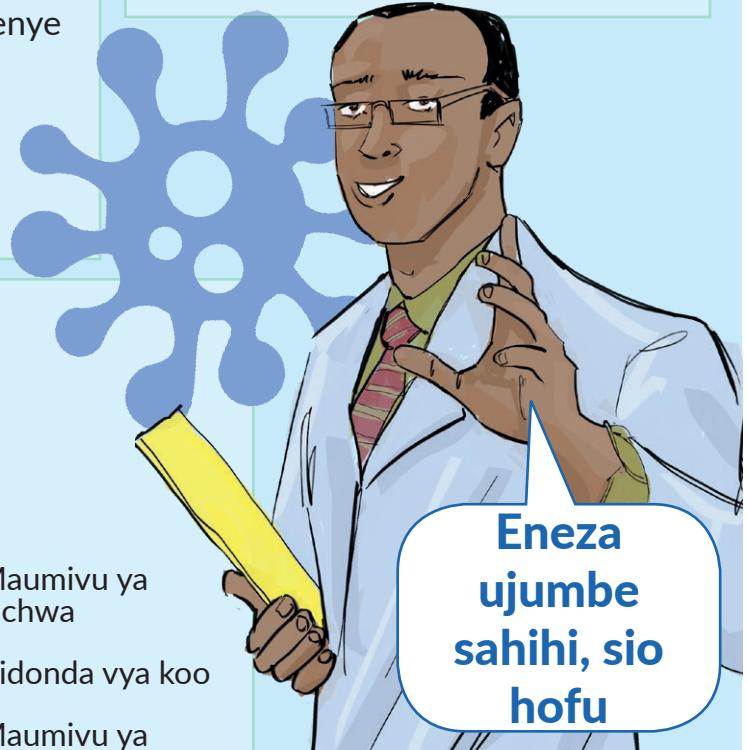
2. Maambukizi yasiyo ya moja kwa moja: Unapogusa kitu/vitu ambavyo vimebeba chembechembe za virusi vya COVID-19.

Kipindi cha matazamio.



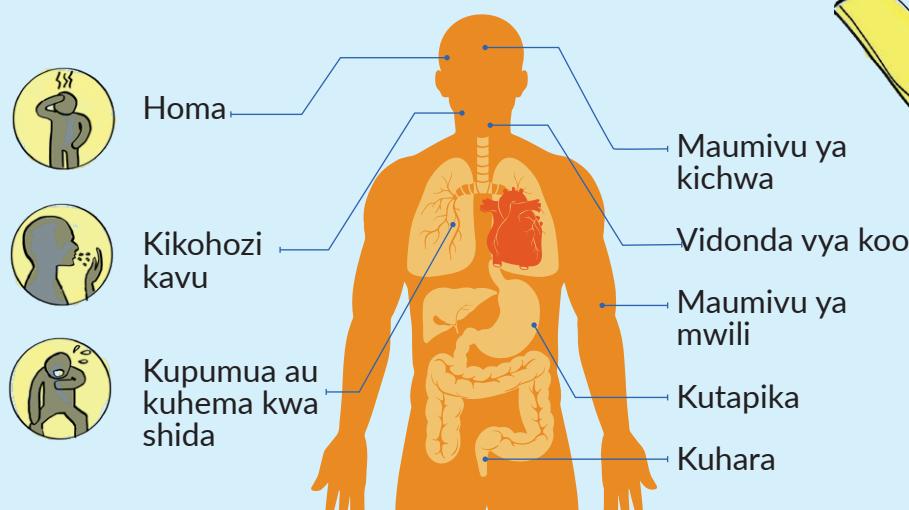
"Kipindi cha matazamio" humaanisha, muda kati ya kupata virusi, na mwanzo wa kuwa na

dalili za maambukizi. Makisio mengi ya kipindi cha matazamio ya COVID-19 huanzia siku 1-14, kwa kawaida kuanzia siku ya tano.



Ishara na dalili

Dalili hizi kawaida ni laini na huanza kwa hatua.



Katika hali mbaya, COVID-19 inaweza kuua watu haraka. Vikundi maalumu vilivyo hatarini zaidi ni: **wazee**, na wale **walio na shida maalum** za kiafya kama shinikizo la damu, magonjwa ya moyo na kisukari; maradhi ya kupumua yanaweza kukuza ugonjwa zaidi.

Watu wenye homa, kikohoz na shida ya kupumua wanapaswa kutafuta matibabu.

**Afya yako,
jukumu lako!**
Fuata ushauri wa Serikali.

Hotlines
0745 748991
0786 336316
0758 721986

Wizara ya Afya,
Piga **719** au ***719#** bure.

Janga la Covid-19



MYTHS
FACTS

Kweli au si kweli?

UONGO Virusi vya COVID-19 haviwezi kusambazwa katika maeneo yenye hali ya hewa ya joto na yenye unyevu.

SI KWELI. Kutokana na ushuhuda hadi sasa, virusi vya COVID-19 vinaweza kusambazwa katika HALI ZOTE, pamoja na maeneo yenye joto na unyevu.

UONGO Je! Kunyunyizia pombe au klorini mwili wako wote huua virusi vypa vya corona?

HAPANA. Kunyunyizia pombe au klorini mwili wako wote haitaua virusi ambavyo tayari vimeingia kwenye mwili wako. Kunyunyizia vitu kama hivyo kunaweza kuwa na madhara kwa nguo au utando wa ute (k.m. machoni, mdomoni). Pombe na klorini zinaweza kutumika kuua viini vilivyo juu ya kitu/vitu, lakini zinahitaji kutumiwa chini ya mapendekezo sahihi.

UONGO Je! Kula kitunguu saumu au limao kunaweza kusaidia kuzuia kuambukizwa virusi vypa wa Corona?

HAPANA. Kitunguu saumu na limao ni vyakula vya afya vinavyo zalisha vitamin na madini mwilini. Walakini, hakuna ushahidi wowote kutokana na mlipuko wa sasa ya kwamba kula vitunguu na limao kumewalinda watu kutopata virusi vya corona.

UONGO Inua wazee tu, kwa hivyo vijana wanaweza kutulia.

SI KWELI. Hii imesemwa na wengi ambao wanadai kuwa ugonjwa huu unaweza tu kuwaua wazee kwa sababu wana kinga dhaifu ya mwili. Ukweli ni kwamba, ugonjwa huu una nafasi kubwa za kusababisha dalili kubwa za kupumua kwa vijana kuliko homa ya kawaida. Hatua ambazo vijana wenye afya watachukua watakuwa na jukumu muhimu katika kulinda walio hatarini zaidi katika jamii. Kwa hivyo, tahadhari!

UONGO Kunywa maji mengi ya moto au yenye joto ili kuzuia maambukizi.

FALSE. Hakuna ushahidi wa kisayansi ya madai haya kwamba kunywa maji moto na kuweka unyevu wa mdomoni kutazuia kuambukizwa virusi vya corona.

Lakini kunywa maji kunaweza kusaidia kuipa kinga yako nguvu kwani virusi huwashambulia kwa urahisi wale walio na mfumo dhaifu wa kinga.

UONGO Waafrika wana kinga ya virusi vya corona.

FALSE. Miongo kadhaa ya utafiti iligundulika kuwa, Waafrika ndio watu wenye maumbile ya utofauti duniani.

Tofauti ya maumbile ya watu kutoka mabara mengine 'ni sehemu ndogo tu ya utofauti uliopo Afrika', watafiti walioijenga maktaba kubwa ya jeniya Afrika wanasema.

Hii inamaanisha Waafrika hawana 'maumbile ya kundi la damu' hata moja ambalo linaweza 'kupinga' virusi vya corona Covid-19.

WHO huchapisha ripoti za hali ya kila siku juu ya mlipuko wa COVID-19 lakini hakuna hata moja ya ripoti hizi inataja kuwa damu ya Kiafrika, au ngozi nyeusi, inawafanya watu waukabili na ugonjwa huo.

**Afyahako,
jukumu lako!**
Fuata ushauri wa Serikali.

Hotlines

0745 748991

0786 336316

0758 721986

Wizara ya Afya,
Piga **719** au ***719#** bure.