

# KUZUIA KUSAMBAA KWA COVID-19: KUKAA MBALI NA WATU



## ZUIA KUSONGEA KARIBU NA WATU

- Zuia kugusana kimwili, ukijumuisha kusalimiana kwa mikono.
- Nawa mikono yako na uepuke kugusa macho yako, pua, au mdomo.
- Zuia mikutano ya kuhudhuria kimwili kwa timu yako, na utumie Webex, kupiga simu, na zana nyinginezo ikiwezekana.

## KAA NYUMBANI IKIWA WEWE

- Usiende kazini ikiwa wewe ni mgonjwa:
  - Joto la 100° au juu
  - Kikohozi
  - Kupungukiwa kwa hewa
  - Maumivu ya koo



## EPUKA UMATI WA WATU

(HASA KATIKA MAENEO  
YASIYOKUWA NA HEWA YA  
KUTOSHA)

## ZUIA SAFARI ISIYOKUWA YA MAANA



Tafadhali tembelea [cdc.gov](https://www.cdc.gov) kwa masasisho ya hivi punde na rasilimali kuhusu COVID-19

## MASKI ZA NGUO



Kuvaa maski ya nguo usoni kunaweza kusaidia katika kuzuia kusambaa kwa COVID-19. Ukiwa na zile zilizotengenezwa nyumbani au ulizonunua, kuziosha kila siku kunaweza kuzisaidia kukuweka kuwa salama.

Zaidi ya hayo, maski za nguo ni bora zaidi kwa kupunguza mgusano wa mkono kwa mdomo au kusaidia kufunika maski ya kimatibabu au N-95 ili kurefusha maisha ya maski za kutupwa.

### Njia Bora Zaidi za Kutumia Maski za Nguo:

Maski za nguo zinasaidia pekee ikiwa zinawaliwa kwa umakini (**kuvaliwa**) na kuondolewa (**kuvuliwa.**)

- Nawa mikono yako kwa **angalau sekunde 20** kwa sabuni na maji au tumia kieuzi cha mikono, kila wakati unapogusa maski. Jambo hili litakusaidia sana kuepuka uambukizaji vimelea.
- Wakati ukiwa tayari kuiondoa maski ya nguo, shika mojawapo ya vitanzi vya sikioni au kichwani.
- Jaribu kuepuka kugusa mbele ya maski. Weka kwenye sehemu yako ya kufulia ili ifuliwe – na kisha unawe mikono yako.
- Osha maski yako ya nguo baada ya kila utumiaji, au angalau kila siku.
- Osha kwa maji moto, lakini ikiwa huwezi, hakikisha unaikausha katika mpangilio wa moto kwenye mashine yako ya kukausha.



## Kuvalisha Maski ya Nguo yenye Vitanzi vya Sikioni

\*Usafi ufaao wa mikono umetendeka kabla ya kuvalisha maski

**Hatua ya 1:** Shika maski kwenye vitanzi vya sikioni



**Hatua ya 2:** Pitisha kitanzi kimoja kwa sikio



**Hatua ya 3:** Pitisha kitanzi cha pili kwa sikio la upande mwingine, rekebisha maski kuhakikisha kwamba mdomo na pua zimefunikwa.



**Dokezo:** Maski ya nguo hujaribu kutoka kidogo wakati wa utumiaji/kuzungumza ikiwa upande wa chini wa maski umelingana na mfupa wa taya (utaya) kuliko chini ya mfupa wa taya.



## Kuvalisha Maski yenye Vitanzi vya Kichwani Sikioni

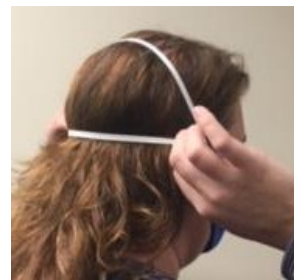
**Hatua ya 1:** Shika maski kwa kukamata vitanzi vyote vya kichwani kwenye upindo wa maski



**Hatua ya 2:** Shika maski, maski ikiangalia chini, kwa hivyo maski inavalishwa kidevu kikielekezwa kwenye maski kwanza.



**Hatua ya 3:** Nyoosha vitanzi vyote vya kichwani juu ya kichwa cha taji, na urekebishe vitanzi ili maski iingiane vizuri.



## Wakati Ukiondoa Maski Yoyote kwa ajili ya Kutumia-tena:

1. Ondoa maski kwa kukamata vitanzi vya sikioni au vya kichwani; epuka kugusa mbele ya maski.
2. Weka maski upande wa nje ukiangalia chini kwenye **taulo safi ya karatasi**.
3. Ikiwa kuna sehemu ya kuweka maski za kutumika tena, andika herufi za jina lako au jina lako kwenye taulo ya karatasi ili kuonyesha maski ya kila mtu.
4. Tekeleza usafi wa mikono baada ya kuiondoa.
  - a. Wakati ukiivalisha tena, kuwa makini kutogusa nje ya maski.
  - b. Tekeleza usafi wa mikono baada ya kuivalisha.





## Osha Maski za Nguo Baada ya Kutumia

Ukiivaa maski yako kwenda kazini, iweke kwenye mfuko wa plastiki na uipeleke nyumbani kuiuasha

### **loshe katika sehemu ya kawaida ya kufulia nyumbani:**

- Imependekezwa uioshe kwa maji moto na uikaushe AU
- loshe kwa maji baridi au vuguvugu lakini ukaushe kwa mashine ya joto kali
- Osha maski baada ya kila utumiaji (au kila siku)



## USAFI WA MIKONO

Kunawa mikono ni mojawapo ya hatua muhimu tunazoweza kuzichukuwa ili kuepuka kugonjeka na kuzuia kusambaa kwa vijidudu.

Kuna njia sahihi ya kunawa mikono yako. Wakati ukikosa kunawa mikono, kuinawisha visivyofaa au kutonawa kwa sekunde 20 zinazopendekezwa, kimsingi unasambaza tu vijidudu kwa mikono yako na kisha kwenye kitu chochote unachogusa baadaye.

### Jinsi ya kunawa mikono yako ipasavyo:

- Washa bilula kutia joto kwa maji na uloweshe mikono yako.
- Funga maji na ujjipake sabuni.
- Mara ukiwa na sabuni, tengeneza povu bila maji kwa angalau sekunde 20. Hii ndiyo hatua ambayo watu huruka mara nyingi -- wananawa mikono yao kwa sabuni ndani ya maji wakati unafaa kutengeneza povu kwa mikono yako nje ya maji kwanza.
- Wakati unatengeneza povu kwa mikono yako, sugua nyuma, mbele, katikati ya vidole na chini ya makucha yako. Wimbo mzuri wa kufikiria unapojaribu kupima sekunde 20 ni "Happy Birthday." Imba wimbo huu mara mbili na utakuwa karibu na sekunde 20.
- Fungulia maji na uweke nyuma ya mikono yako chini ya maji ili kusuuza sabuni.
- Hatua ya mwisho ni KABLA ya kuzima bilula, chukua taulo yako ya karatasi na ukaushe mikono yako kabisa. Ikiwa hakuna taulo za karatasi basi kausha mikono yako kwa mashine ya kukausha kwa kutumia hewa. Kisha utatumia taulo ya karatasi kufunga bilula na kufungua mlango wa bafu ili kuondoka kabla ya kuitupa taulo yako ya karatasi kwenye taka.
- Ikiwa huna taulo ya karatasi jaribu kutumia mkono wa nguo kufungua mlango ili kuzuia vijidudu vyovyote vinavyoweza kuwa kwenye kirungu cha mlango wa bafu kurudi kwenye mikono yako.
- Katika tukio kwamba kunawa mikono hakuwezekani unaweza kutumia kieuzi cha mikono lakini hatua hii HAIFAI kutumika kubadilisha njia nzuri za kunawa mikono. Wakati ukitumia kieuzi cha mikono kinafaa kuwa na angalau 60% ya alkoholi; sugua kieuzi cha mikono hadi mikono yako ikauke.

### Unafaa kunawa mikono yako kila mara, ukijumuisha:

- Kabla ya, wakati wa na baada ya kuandaa chakula
- Kabla ya kula
- Kabla ya na baada ya kumhudumia mtu ambaye ni mgonjwa
- Kabla ya na baada ya kutoa huduma ya kwanza, kama vile kuweka bendeji kwenye kidonda
- Baada ya kutumia choo, kubadilisha nepi au kumsaidia mtoto ambaye ametumia choo
- Baada ya kufinya kamasi kwa pua, kukohoa au kupiga chafya
- Baada ya kumgusa mnyama, chakula cha mnyama, kinyesi cha mnyama au kushughulikia chakula chao au matibabu
- Wakati wowote ambao mikono yako ina uchafu wa kuonekana
- Baada ya kugusa taka

\*Maudhui kutoka kwenye Avera's Balance Blog: <https://www.avera.org/balance/wellness-and-preventive-care/handwashing-best-way-to-stay-healthy-this-cold-and-flu-season/>

# JINSI YA KUNAWA MIKONO YAKO VIZURI



SEKUNDE 20

Kunawa mikono ipasavyo kwa sekunde 20 ni mojawapo ya hatua muhimu tunazoweza kuzichukuwa ili kuepuka kugonjeka na kuzuia kusambaa kwa vijidudu.



1  
LOWESHA MIKONO



2  
TUMIA SABUNI



3  
KIGANJA KWA KIGANJA



4  
KUINGIANA KWA VIDOLE



5  
NYUMA YA MIKONO



6  
CHINI YA VIDOLE GUMBA



7  
MAKUCHA



8  
KIFUNDO CHA MKONO



9  
SUUZA MIKONO KWA MAJI



10  
KAUSHA MIKONO KWA TAULO

\*Ikiwa inapatikana, baada ya kukamilisha sekunde 20 za kunawa mikono, fungua mkono wa bilula kwa taulo ya karatasi na kisha utupe mara moja.