

Coronavirus (COVID-19)

Dalili

Homa



+

Kokohozi



+

Kupumua kwa shida



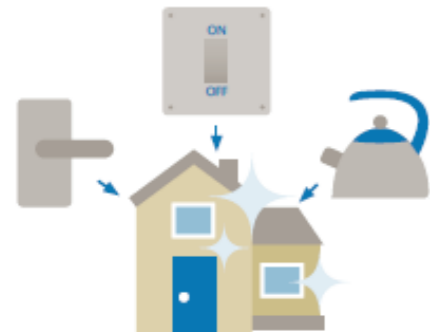
Jinsi ya kujikinga



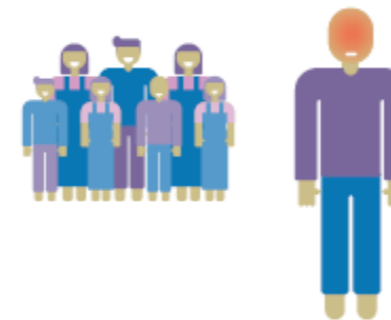
Nawa mikono yako kwa maji tiririka na sabuni: baada ya kukohoa au kupiga chafya, baada ya kumhudumia mgonjwa, kabla na baada ya kuandaa chakula, kabla ya kula, baada ya kutoka chooni, baada ya kushika mnyama au kinyesi cha mnyama.



Funkia mdomo na pua wakati wa kukohoa au kupiga chafya kwa kitambaa safi au sehemu ya mbele ya kiwiko cha mkono.



Safisha nyuso zote ambazo unagusa mara nyingi.



Kaa mbali na mtu mwenye mafua au kikohozi ambaye ana historia ya kusafiri nje ya nchi.



Kula chakula kilichopikwa, kama nyama na mayai, na osha matunda na mboga kwa maji safi.



Wahi kwenye kituo cha kutolea huduma za afya endapo utapata dalili za ugonjwa huu.