

Jinsi ya Kujikinga

NOVEL CORONAVIRUS 2019 (COVID-19)

Vidokezo vya Kuzuia



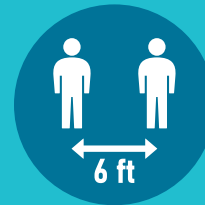
Osha mikono yako mara kwa mara kwa sabuni na maji kwa angalau sekunde 20



Epuka kugusa macho yako, pua na mdomo



Vaa maski au kifuniko cha uso



Kaa mbali na maeneo yenye watu wengi na uweke umbali wa futi sita kutoka kwa wengine



Funika kikohozi chako na piga chafya kwa tishu kisha tupa kwenye pipa la takataka



Safisha na takasa sehemu zinazoguswa mara nyingi



Epuka kutangamana na watu ambao ni wagonjwa



Kaa nyumbani ukiwa mgonjwa, isipokuwa kama unahitaji huduma ya matibabu

Fahamu Dalili

- Kikohozi
- Upungufu wa pumzi au ugumu wa kupumua
- Homa
- Baridi
- Maumivu ya misuli
- Kidonda kooni
- Upoteaji mpya wa ladha au harufu

Kwa maelezo zaidi, tembelea spectrumhealth.org/covid19