

Jinsi ya kuzuia kuenea kwa Virusi vya Corona, kikohozi, mafua na magonjwa mengine

Dokezo 1

Hakikisha mikono yako inakuwa safi wakati wote kwa kuisafisha kwa sabuni na maji kwa angalau sekunde 20, au tumia dawa ya maji maji iliyotengenezwa kwa vileo.

Dokezo 2

Usiguse uso wako hadi uwe umeosha mikono yako.

Dokezo 3

Kama unataka kukohoa au kupiga chafya, tumia tishu na itupe mara ukishaitumia. Na endapo hakuna tishu, kohoa au pigia chafya ndani ya kiwiko chako.

Dokezo 4

Pata sindano ya kinga ya mafua ili kujilinda usipate mafua.

Dokezo 5

Tumia dawa maalumu kusafisha vifaa vyovyote na sehemu unazotumia au kugusa mara kwa mara, hususani simu yako.