

UTAYARI NA MWITIKIO WA KUKABILIANA NA COVID-19 VIZUIZINI NA MAGEREZANI

HATUA ZA MSINGI ZA TAHADHARI

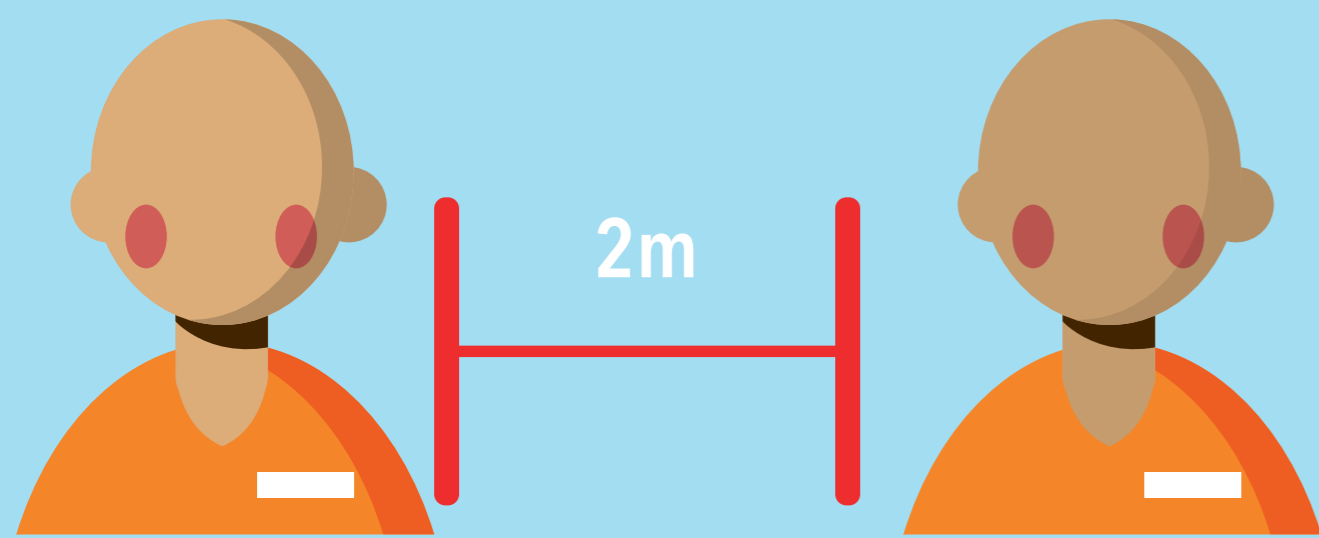


OSHA

Osha mikono na sabuni na maji mara nyingi na haswa kabla ya kula na kabla na baada ya kutembelea bafuni.

ZUIA

Usiguse uso wako kwa mikono yako. Mikono inagusa nyuso nyingi ambazo zinaweza kuchafuliwa na virusi. Ikiwa utagusa uso wako kwa mikono isiyo safi unaweza kuhamisha virusi kutoka kwa uso hadi kwako mwenyewe.



ZINGATIA

Weka umbali wa mwili wa angalau mita 2 kutoka kwa watu wengine (ikiwezekana) na epuka kuguzana yasiyokuwa ya maana ya mwili, haswa ikiwa mtu huyo anakohoa, kupiga chafya au ana homa.

TAHADHARI

Ikiwa unakohoa au kupiga chafya, fanya hivyo kwa upinde wa kiwiko chako na sio mkono wako. Njia nyingine ni kufunika kikohozi chako au kupiga chafya na tishu, kisha kutupa tishu kwenye takataka. Katika visa vyote, osha mikono yako kwa sabuni na maji mara moja.



LINDA

Ikiwa una dalili zozote za COVID-19 au uone wengine wenye dalili fahamisha msimamizi wa gereza mara moja na utafute matibabu.

TULIA

Tulia na ufuate maagizo ya maandishi na ya maneno yaliyotolewa na wafanyikazi wa gereza.



JINSI YA KUSAFISHA MIKONO?



WEKA MAJI MIKONONI



WEKA SABUNI



SUGUA MIKONO



SUGUA NYUMA
YA MIKONO



SUGUA KATIKATI
YA VIDOLE



SUGUA NYUMA YA VIDOLE
KWA SEHEMU YA NDANI
YA MKONO WA PILI



OSHA MKONO WA
GUMBA



OSHA MAKUCHA



SUUZA
MIKONO



PANGUZA NA
KITAMBAA



TUMIA KITAMBAA
KUFUNGA BOMBA



MIKONO YAKO
NI SAFI