

Swahili

Hatua za rahisi za kupunguza hatari ya **ugonjwa wa COVID-19** kwa wewe au wengine



the
power of
humanity



Nawa mikono yako mara nyingi kwa kutumia sabuni na maji, kwa muda wa angalau sekondi 20, au tumia majimaji yenye alkoholi ya kunawia mikono.



Kohoa au piga chafu kuelekea kiwiko kilichokunjwa au tishu. Tupa tishu katika chombo cha takataka na nawia mikono yako mara moja.



Epuka kuwepo karibu na mtu yeyote ambaye ana homa au anakohoa.



Kaa nyumbani kiasi kikubwa iwezekanavyo. Ikiwa una homa, unakohoa, koo ya umwa au upungufu wa pumzi pigia simu daktari yako au nambari ya 1800 020 080 ili kupata ushauri. Ikiwa unasikia mgonjwa sana au unapata ugumu wa kupumua pigia simu 000 (sufuri tatu).



Ikiwa una afya mzima, hakuna haja ya kuvaa kinyago (mask).



Uwe na mpango kwa familia yako kama mkihitaji kukaa na kutengwa nyumbani kwa muda wa wiki 2. Andaa mpango kwa kutumia kimoja cha vifaa vyetu vya rahisi kwenye redcross.org.au/prepare



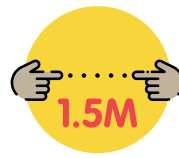
Tuliza. Watu wengi wanaopata virusi vya corona wataumwa kidogo tu.



Wazee na wengine ambao wana magonjwa tayari wapo na hatari zaidi.



Ikiwa umeambiwa kujitenga, unapaswa kufanya hivyo, ila ukihitaaji utunzaji wa kimatibabu.



Endelezea kujiweka umbali wa mwili kati wewe na wengine wa nje ya nyumba yako.

Maswali? Pigia simu Laini ya Habari ya Afya ya Virusi vya Corona kwenye 1800 020 080. Waweza kuomba kwa mkalimani wa lugha yako.