

# Hatua za rahisi za kupunguza hatari ya **virusi vya corona** 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.



**Uwe na mpango kwa familia yako** kama mkihitaji kukaa na kutengwa nyumbani kwa muda wa wiki 2.



**Kukohoa au mafua** Tumia tishu kisha uitupe katika chombo cha takataka na unawe mikono mara moja.



**Ikiwa una afya mzima,** hakuna haja ya kuvaa kinyago.



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



**Poa na usishikwa na hofu.** Watu wengi wanaopata virusi vya corona wataumwa kidogo tu.



**Kaa nyumbani ukiumwa.** Ikiwa una homa, unakohoa au ni vigumu kupumua pigia simu u daktari wako au nambari ya 1800 020 080 ili kupata ushauri.



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

**Maswali?** Piga simu ya Habari kuhusu Virusi vya Corona kwenye 1800 020 080. Kisha uombe mtafsiri wa lugha yako.