

# 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.



**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](https://redcross.org.au/prepare)



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



**Tuliza.** Watu wengi wanaopata COVID-19 wataumwa kidogo tu.



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



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



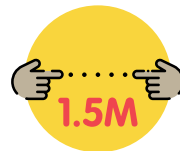
**Kaa nyumbani ukiumwa.** Ikiwa una homa, unakohoa, koo ya umwa au upungufu wa pumzi pigia simu daktari yako au nambari ya 1800 020 080 ili kupata ushauri. Ikiwa unasikia mgonjwa sana au unapata ugumu wa kupumua pigia simu 000 (sufuri tatu).



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



**Vaa barakoa (mask)** ikiwa unaambiwa kufanya hivyo na serikali unapoishi.



**Endelezea kujiweka umbali wa mwili** kati wewe na wengine wa nje ya nyumba yako. Usishikane mikono au kumbatiana.

**Maswali?** Pigia simu Laini ya Habari ya Afya ya Virusi vya Corona kwenye 1800 020 080.

Waweza kuomba kwa mkalimani wa lugha yako.