

Ukiwa Mgonjwa

Toleo Linalofikiwa: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>



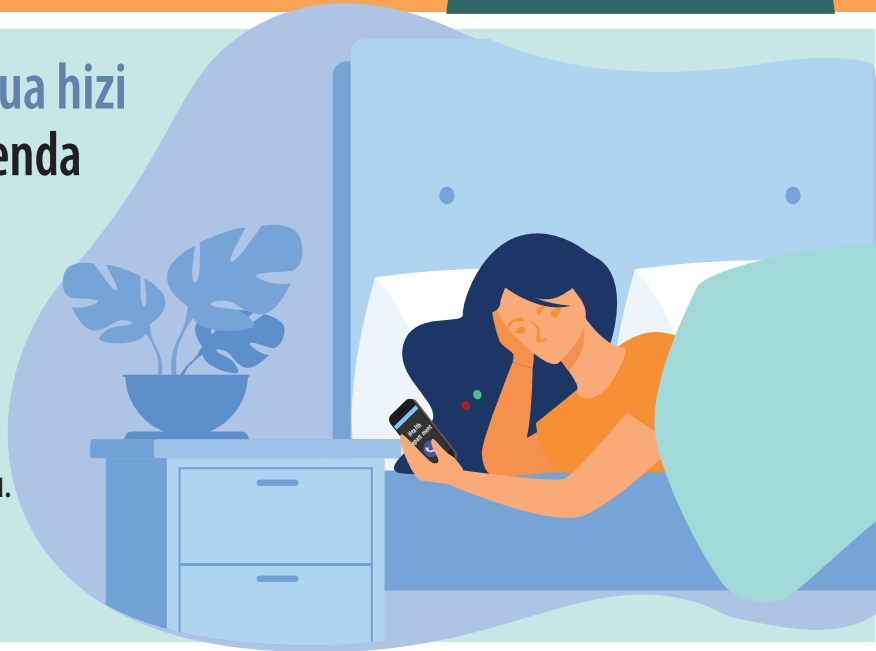
Ili kuzuia kuenea kwa COVID-19

- Vaa barakoa.
- Kaa angalau futi 6 kutoka kwa wengine.
- Nawa mikono yako mara kwa mara.
- Funika mdomo na pua unapokohoa au kupiga chafya.
- Safisha sehemu zinazoguswa mara nyingi kila siku.



Ikiwa wewe ni mgonjwa, fuata hatua hizi Kaa nyumbani isipokuwa kama unaenda kupata huduma za matibabu

- Vaa barakoa.
- Kaa angalau futi 6 kutoka kwa wengine.
- Nawa mikono yako mara kwa mara.
- Funika mdomo na pua unapokohoa au kupiga chafya.
- Safisha sehemu zinazoguswa mara nyingi kila siku.



Jitenge na watu wengine na wanyama vipenzi wa nyumbani kwako

- Kaa katika chumba kimoja kadiri iwezekanavyo.
- Jitenge na watu wengine na wanyama vipenzi wa nyumbani kwako.
- Ikiwezekana, unapaswa kutumia bafu na choo tofauti.
- Ikiwa unahitaji kuwa karibu na watu wengine au wanyama walio ndani au nje ya nyumbani kwako, vaa barakoa.



Ukiwa Mgonjwa



Usitumie vifaa vya kibinafsi vya matumizi ya nyumbani pamoja na watu wengine

Usitumie sahani, glasi za kunywea, vikombe, vyombo vya chakula, taulo, au malazi pamoja na watu wengine wa nyumbani kwako.



Fuatilia dalili zako

Dalili za COVID-19 zinajumuisha joto, kukohoa, au pia kupungukiwa na hewa ya kupumua na kadhalika.

Fuata maagizo kutoka kwa mhudumu wako wa afya na wizara ya afya ya eneo lako.



Wakati wa kutafuta matibabu ya dharura

Ikiwa mtu

- Anapumua kwa shida.
- Ana maumivu yasiyokoma au kubanwa kifua.
- Anashindwa kuamka au kuwa macho.
- Ana rangi hafifu, kijivu, au bluu ya ngozi, midomo au ndani ya kucha, kulingana na aina yake ya ngozi.



Tafuta matibabu ya dharura haraka. Piga simu 911 au piga simu mapema kwenye kituo cha dharura cha eneo lako. Mjulisha opereta wa simu kwamba unatafuta huduma kwa ajili ya mtu aliye na au anayeshukiwa kuwa na COVID-19.