

Ninapaswa kukaa umbali gani na watu wengine?

Kaa mbali na watu wengine ili usaidie kupunguza maambukizi ya COVID-19

Umekaribiana na mtu aliyeambukizwa au unarudi nyumbani baada ya kutoka safari za kimataifa ambazo zinahitaji

KUKAA KARANTINI

- Usiende shuleni au kazini.
- Usitumie usafiri wa umma.
- Usiwatembelee wengine.
- Unaweza kuenda matembezini, lakini ukae umbali wa mita 2 kutoka kwa watu wengine.
- Watume wengine wakufanyie ununuzi dukani. Ikiwa haiwezekani, unaweza kutekeleza shughuli muhimu za kawaida, lakini kaa mbali na wengine na uvae barakoa.
- Kaa umbali unaofaa kutoka kwa watu wengine wazima na watoto wenye umri mkubwa nyumbani.
- Kwa kawaida watu unaoishi nao hawako karantini.
- Nenda upimwe mara moja na upimwe tena baada ya siku 7.
- Ikiwa una dalili za maambukizi ya mkondo wa upumuaji, jitenge na upimwe.
- Matokeo ya vipimo yanayoonyesha kuwa umeambukizwa, inamaanisha kuwa unapaswa kuanza kujitenga ukiwa nyumbani.

USHAURI KWA KILA MTU

- Fuata adabu nzuri ya kukohoa na usafi mzuri wa mikono.
- Unaweza kutangamana na wanafamilia wako kama kawaida.
- Kaa umbali wa angalau mita 1 kutoka kwa kila mtu isipokuwa wanafamilia wako.
- Ikiwa una dalili za COVID-19, ni lazima ukae nyumbani na upimwe.

Umethibitishwa au kuna uwezekano kuwa umeambukizwa COVID-19 na

UMEJITENGA UKIWA NYUMBANI

- Kaa nyumbani.
- Kaa mbali na wanafamilia wako.
- Ikiwezekana, tumia chumba na bafu tofauti.
- Safisha sehemu za juu za vitu mara kwa mara.
- Mwombe mtu mwingine akufanyie ununuzi wa bidhaa za chakula dukani.
- Pata ushauri wa daktari wako kuhusu jinsi unavyopaswa kuchunguza afya yako.
- Wanafamilia wako wanapaswa kukaa karantini.