

Umbali salama wa kukaribiana na watu wengine ni nini?

Kwa kudumisha umbali salama wa kukaribiana na watu wengine, tunasaidia kupunguza kusambazwa kwa virusi vya korona (COVID-19)

Umekaribiana na aliyekaribiana au unarudi nyumbani baada ya kusafiri na unapaswa kukaa

KARANTINI

- Watoto wanaweza kutangamana na wengine nyumbani kama kawaida, lakini wakae umbali unaofaa kutoka kwa watu wazima.
- Usiende shuleni au kazini.
- Usitumie usafiri wa umma.
- Usiwatembelee watu wengine na usiwaalike wageni nyumbani.
- Unaweza kuenda matembezini, lakini ni lazima ukae umbali wa zaidi ya mita 1 kutoka kwa watu wengine.
- Unaweza kwenda kwenye duka la kuuza bidhaa za chakula au dawa iwapo ni muhimu kabisa.
- Watu unaoishi nao hawako karantini.
- Iwapo utakuwa na dalili za maambukizi ya maradhi yanayohusiana na upumuaji, ni lazima ujitenge na upimwe.
- Majibu ya upimaji yanayoonyesha kuwa umeambukizwa inamaanisha kuwa ni lazima ujitenge ukiwa nyumbani.

Ushauri kwa kila mtu

- Fuata ushauri wa kudumisha usafi bora wa mikono na maadili ya kukohoa.
- Wewe na marafiki na wanafamilia wako wa karibu mnaweza kutangamana kwa njia ya kawaida.
- Dumisha umbali salama wa kukaribiana na kila mtu isipokuwa marafiki na wanafamilia wako wa karibu, angalau mita 1.
- Iwapo una dalili za maambukizi ya maradhi yanayohusiana na upumuaji, ni lazima ukae nyumbani.
- Iwapo una dalili za COVID-19, unapaswa kupimwa.

Umepimwa na kupatikana na COVID-19 na

UMEJITENGA UKIWA NYUMBANI

- Kaa nyumbani.
- Dumisha umbali salama wa kukaribiana na kila mtu nyumbani kwako.
- Tumia chumba na bafu tofauti iwapo inawezekana.
- Safisha sehemu za juu za vitu mara kwa mara.
- Mwombe mtu mwingine akufanyie ununuzi.
- Kubaliana na daktari wako jinsi unavyopaswa kufuatilia afya yako.
- Watu unaoishi nao ni lazima wakae karantini.