



Jikinga na kinga wengine kutokana na kusambaa kwa

VIRUSI VYA CORONA COVID-19



Hapana kusalimiana kwa mikono wala kwa busu wakati huu wa corona/COVID-19!

Hivi virusi vimegunduliwa hapo mbeleni mwaka wa 2019 na vimesababisha ugonjwa kwa watu wengi duniani. Wewe Pamoja na watoto wengine mahali munapoishi munaweza kusaidia kupiga ugonjwa huu. Munaweza kubadili namna munavyosalimia wakubwa wenu, jinsi ya kufanya kazi zenu au kukutana na marafiki wenyu.

MAONI

Virusi hivi husambaa kwa matone ya mate yanayoruka hewani na kuingia kwa kinywa na mapua. Matone hayo ya mate yanaweza kuwa kwa mikono yako au kwa vifaa vyako vya pekee. Ni muhimu kuwacha umbali wa mita mbili (2) na watu wengine, haswa kati ya wazee na watu wenye matatizo Fulani ya afya, kwani waweza patwa haraka na ugonjwa wa covid-19. Watoto hugonjeka kidogo tu.



Ni muhimu kukaa umbali wa mita 2 na wazee wa jamii yako. Pia ni muhimu kunawa mikono wakati wowote. Hakikisha unafanya yote iwezekanavo.

MAMBO MUHIMU AMBAYO YANAWENZA KUOKOA MAISHA



Nawa mikono

Lowa mikono kwa maji, kisha sugua na sabuni eneo zote za mikono kwa muda wa sekondi 20. Suza mikono kisha kausha.

Nawa kila wakati

Mikono safi inakuinga Pamoja na wengine. Nawa mikono mara kwa mara unapojichafua, ukitoka chooni, kucheza au kupika chakula...



Kunja mkono unapokohoa

Kunja mkono wako unapokohoa ili kuzuia kusambaa kwa virusi kwa watu wengine.



Usiguze uso wako

Unaweza kujiambukiza virusi kwa kugusa kinywa, pua au macho yako na kusababisha virusi kuingia mwilini mwako.

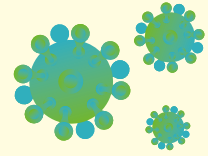


...ukifagia

... kabla na baada ya kupika chakula



...abla na baada ya kuchota maji



Hatuwezi Kuona virusi hivi kwa macho bali kwa kutumia kifaa kinachoitwa darubini (microscope). Virusi hivi hufanana kama ilivyo kwenye picha hapo juu.



Jua yanayotokea

Kuna mengi yanayosemwa kuhusu virusi vya corona covid-19. Kati ya yanayosemwa yanaweza kuwa uwongo. Watu wanaweza kukuogopesha au kukuambia nunua hiki. Jua ukweli na yanayotendeka.

Zungumza na mtu mwingine

Ni kawaida kusikia vibaya na mwenye kuvunjika moyo au kuogopa na kukasirika. Zungumza na mtu unayeamini. Anaweza kuwa mzazi, ndugu yako mkubwa ama mwalimu wako. Hiyo inaweza pia kukusaidia. Jiheshimu pia heshimu wenzako.



Una haki

Ukiwa unajikinga kutokana na virusi vya corona covid-19 kua kwamba una haki ya kujikinga kutokana na dhuluma, haki ya malazi, chakula, afya na elimu. Piga ripoti kila unapodhulimiwa kwa haki zako ukitumia namba ya simu ya bure ya polisi au omba msaada kwa mtu unayeamini.

DALILI YA KUWA MGONJWA

Wengi wanaoambukizwa na virusi vya corona Covid-19 huonyesha tu dalili ndogo za ugonjwa. Wengine huwa na joto jingi, baridi au mafua. Karibu kila mtu hupona.

KUKOOA

FUPI YA KUPUMUA



HOMA

Unaskia maumivu, kaa nyumbani

Ukijisjia una maumivu hata kidogo unapaswa kukaa nyumbani hadi upate nafuu. Watu wengi hawahitaji msaada kwani kinga tu ndio muhimu. Maumivu yakizidi fuata maagizo ya hospitali ili usije ukaambukiza wengine.

Ujumbe huu umetoka kwa World's Children Prize Foundation



Kwa msaada wa Swedish Postcode Lottery