



HABARI MUHIMU KUHUSU VIRUSI VYA CORONA (COVID-19)

Michigan.gov/Coronavirus

OSHA MIKONO YAKO MARA NYINGI NA SABUNI na maji vuguvugu kwa sekundu 20

COVID-19 inaenea vipi?

- Kukohoa na kupiga chafya bila kifuniko sahihi
- Kuwa karibu na mtu (ndani ya miguu sita ya mtu aliyethibitishwa kuathirika).
- Kugusa kitu au nyuso vya vitu vilivyo na virusi kisha kugusa mdomo wako, pua au macho

Dalili

Watu waliopatikana na COVID-19 wameripoti kuwa na homa, kukohoa na ugumu wa kupumua. Dalili hizi zinaweza kuonekana kuanzia siku mbili hadi siku 14 baada ya kuambukizwa.

Ninaweza kusaidia vipi kuzuia kuenea kwa magonjwa?

- Osha mikono mara nyingi na sabuni na maji ya joto kwa angalau sekunde 20, haswa baada ya kwenda bafuni; kabla ya kula, na baada ya kupiga pua yako, kukohoa au kupiga chafya.
- Tumia sanitaiza iliyo na pombe angalau 60% ikiwa sabuni na maji hazipatikani kwa urahisi
- Epuka kugusa macho yako, pua na mdomo.
- Baki nyumbani ikiwa wewe ni mgonjwa
- Safisha vitu vinavyoguswa sana mara kwa mara

Je, vipi kuhusu kifiniko sahahi za uso?

- CDC inapendekeza kuvaa kifuniko cha uso wa kitambaa katika mipangilio ya umma ambapo hatua za kutengwa kwa jamii ni ngumu kudumisha (k.v. maduka ya mboga, maduka ya dawa).
- Vifuniko vya uso wa kitambaa haipaswi kuwekwa kwa Watoto wadogo chini ya miaka 2, kwa mtu yeyote ambaye ana shida ya kupumua, au kwa mtu yeyote asiyeweza kuondoa kifuniko bila msaada.

- Vifaa muhimu kama maski ya upasuaji au vifaa vya kupumua vya N-95 vinapaswa kuhifadhiwa kwa wafanyikazi wa huduma ya afya na washiriki wengine wa kwanza wa matibabu.
- Vifuniko vya uso wa kitambaa vinapaswa kuoshwa kwa mashine na kukaushwa kabisa kati ya matumizi.

Kwa maeneo ya vyakula

- Wafanyikazi ambao ni wagonjwa au wanaonyesha dalili za kupumua hawapaswi kufanya kazi hadi dalili zote zipotee.
- Hakikisha sanitaiza zinazotokana na pombe na tishu za ziada zinapatikana kwa wateja kutumia.
- Endelea kusafisha vitu na sehemu yoyote ya uso mara kwa mara, kwa umakini maalum kwa nyuso ambayo inaweza kuwa imeguswa na mfanyikazi mgonjwa au mteja.
- Fuata mahitaji ya utunzaji salama wa chakula, pamoja na kunawa mikono na maji ya joto, yenye sabuni kwa angalau sekunde 20.

Je, vipi kuhusu chakula changu? Daima ni muhimu kufuata mazoea safi ya usafi, kwa mfano kuosha mikono na nyuso mara nyingi, kutenganisha nyama mbichi kutoka kwa vyakula vingine, kupika kwa joto linalofaa, na vyakula vya jokofu mara moja, wakati wa kushughulikia au kuandaa vyakula.

Je, vipi kuhusu wanyama wa kipenzi? Hakuna Ushahidi kwamba Wanyama wa nyumbani wanaweza kuenea COVID-19. Walakini, kwa kuwa Wanyama wanaweza kuenea magonjwa mengine kwa watu, daima ni wazo nzuri kuosha mikono yako na sabuni baada ya kuwa karibu na Wanyama. Zuia kuwasiliana kwa wanyama wa kipenzi na wanyama wengine ukiwa mgonjwa na COVID-19, kama vile unavyokuwa karibu na watu wengine.

Kwa maelezo zaidi, zuru Michigan.gov/Coronavirus au CDC.gov/Coronavirus.