

Chapisho hili linatoa mwongozo wa jinsi gani jamii zinaweza kuishi kufuatia kuondolewa kwa zuiu la kubaki ndani (karantini). Hivyo ni muhimu kufuata miongozo iliyotolewa na serikali pamoja na wizara ya afya ili kuzuia maambukizi ya gonjwa hili la COVID-19 katika jamii zetu.

Jinsi ya Kujilinda Ukiwa Kazini na Nyumbani

Kufuatia kulegezwa kwa sharti la kubaki ndani (karantini)

KWA WATU WOTE

- ◆ **Endelea kubaki ndani vile uwezavyo.** Toka nyumbani pale tu unapohitajika kazini na mwajiri wako au wakati wa kununua mahitaji muhimu kama chakula na mahitaji mengine ya nyumbani. (Mfano: vifaa vya nyumbani)
Kwa kaya/maeneo ambayo wamejikita katika kilimo kazi yenu ni muhimu kuhakikisha chakula hakikosekani katika jamii zetu. Tunawathamini sana. Tafadhali endelea kufuata maelekezo ya jinsi ya kujikinga ukiwa kazini.
- ◆ **Vaa barakoa ya kitabubu/ ya kitambaa unapokuwa katika mikusanyiko.** Kama hautoweza kukaa umbali wa mita moja na nusu kutoka kwa mtu mmoja na mwingine. (mfano: katika maduka, vituo vya afya, na maduka ya dawa)
Fuata muongozo wa AKDN juu ya matumizi mazuri ya barakoa.
- ◆ **Kosha mikono yako kwa maji ya vuguvugu na sabuni sekunde zisizopungua ishirini** na mara nyingi uwezavyo.
Usiguse macho, pua, na mdomo kabla ya kunawa mikono.
Osha mikono yako kila wakati unaporudi kutoka nje, wakati wa kumhudumia mgonjwa, na kama umegusa sehemu zinazotumiwa na watu wengi kama bafuni.
Epuka kushika sehemu hatarishi.
- ◆ **Usikohoe kwa kutumia mikono yako.** Funika mdomo na pua kwa tishu wakati wa kukohoa au kupiga chafya. Tupa tishu katika chombo ya kuhifadhi takataka kilichofunikwa kisha nawa mikono.
- ◆ **Ukiwa nje hakikisha unafuata sharti la kukaa umbali wa mita moja na nusu na wengine.**
Usigusane na watu wala kushikana mikono au kukumbatiana.
Usishiriki katika shughuli za kijamii zinazoleta mikusanyiko mkubwa wa kundi la watu.
Usikaribishe watu nyumbani, labda kuwe na sababu umuhimu (mfano: wanaohitaji huduma za kitabibu/afya)
- ◆ **Endelea kuweka nyumbani wazee au wale ambao wanaweza kuwa katika hatari zaidi ya kuambukizwa ugonjwa COVID-19.**
Usiwapeleke nje kwenye mikusanyiko na hafla za kijamii, na usiwalike wanafamilia ambao hawaishi na wewe kutembelea nyumba yako.
Endelea kuweka wajukuu mbali na wazee na wengine ambao wanaweza kuwa katika mazingira hatarishi, kwani hii itakuwa ngumu kulinda afya zao baada ya katazo la kutoka nje kupungua (karantini).
- ◆ **Jitenge ikiwa unajisikia mgonjwa.** Jitenge peke yako nyumbani kwako angalau siku 14 kuanzia siku unapoanza kuhisi ugonjwa.
Unapo ondoka tu nyumbani kwako kutafuta matibabu ikiwa dalili zako zinaendelea haraka na /au unapata dalili kali, kama homa ya kupanda isiyozibitiwa, shida ya kupumua, shinikizo / maumivu makali kwenye kifua, midomo ya hudhurungi au uso, na / au kuhara na kutapika kusikodhibitiwa.

- ◆ **Ikiwa unarudi kazini, endelea kufuata hatua za kuzuia/ kukomesha mlipuko wa COVID-19. Epuka kutumia usafiri wa umma wakati wa kwenda na kutoka kazini, ikiwezekana.**
Unapokuwa kazini, **punguza matumizi ya maeneo yanayotumika na watu wengi kama maeneo ya jikoni na migahawa iwezekanavyo.** Beba yako vyombo vyako vya kulia pamoja na vifaa vya kukatia kutoka nyumbani ili kutumia ukiwa kazini.
Epuka kushika sehemu zinazoguswa na watu wengi, kama zile zinazopatikana katika ngazi, kwenye lifti na bafuni. Tumia tishu au kipande cha nguo yako kufungua na kufunga milango.
Osha mikono yako na sabuni na maji ya joto mara nyingi iwezekanavyo. Hii ni muhimu wakati urudipo nyumbani kutoka kazini. Usisalimiane na wanafamilia mpaka uwe umenawa mikono yako na kubadili nguo zako.

Chapisho hili linatoa mwongozo ni kwa jinsi gani jamii zinavyoweza kuishi kufuatia kulegezwa kwa sharti la kubaki ndani (karantini). Lakini, ni muhimu kufuata miongozo yote iliyotolewa na wizara ya afya pamoja na serikali kuhakikisha maelekezo yote ya muhimu yanafuatwa. Chapisho hili linapaswa kutumika kama taarifa za kuzingatia kupunguza kwa ueneaji wa COVID-19 katika jamii zetu.

Namna ya Kubaki Salama Maeneo ya Kazi Kufuatia kuondolewa kwa sharti la kubaki ndani (karantini)

KWA WAAJIRI

- ◆ **Fuata mwongozo uliotolewa na serikali** juu ya biashara zinazotakiwa kufunguliwa wakati wa kulegezwa kwa sharti la kubaki ndani/mapumziko.
- ◆ **Tathmini sehemu yako ya kazi** hakikisha kuna umbali wa angalau mita 1.5, ikiwezekana. Punguza matumizi ya maeneo yanayotumika sana na watukama vile jikoni na migahawa. Zuia mikusanyiko ya vikundivywa watu katika maeneo haya na kuhimiza wafanyakazi kutumia vyombo vyao wenyewe. Ikiwezekana, himiza wafanyakazi kupunguza matumizi ya lifti na sehemu zingine ambapo si rahisi kupeana nafasi kutoka mtu mmoja na mwingine. Hakikisha mahali pa kazi pako ni safi na salama kila wakati. Sehemu zote zinazotumiwa mara kwa mara na watu wengi (kwa mfano, dawati na meza) na vitu (kwa mfano, simu na vinukushi) lazima zifutwae kwa dawa ya kuua wadudu mara kwa mara. Hii ni muhimu kwa maeneo yanayomika na watu wengi kama vile migahawa, maeneo ya jikoni na bafuni, yanapaswa kusafishwa mara kwa mara.
- ◆ Wahimiza **wafanyakazi wote, wakandarasi na wengine** watu wanaoingia kwenye maeneo ya kazi ya kunawa mikono mara kwa mara. Hakikisha kuwa watu wanapata kwa urahisi kuosha mikono yao kwa sabuni na maji. **Weka mabango yanayohamasisha kunawa mikono.** Mabango hayo yanatakiwa kupatikana na kwa urahisi katika vituo vya afya vya umma pamoja na serikalini. Kama hii si njia mbadala tafadhali tazama katika tovuti ya shirika la afya duniani (www.WHO.int) kwa vipeperushi na mifano. Hakikisha una **upatikanaji mzuri wa tishu za kufutia uso, tishu zenye viambato vya kutakasa mikono/ au vitakasa mikono.** Fikiria kuweka vitakasa mikono kwenye maeneo yote muhimu ndani ya ofisi yako.
- ◆ **Punguza hitaji la mikutano** ya ana kwa ana na safari inayohusiana na kazi (jaribu kufuta zote kabisa, ikiwezekana). Kama mikutano na safari za kikazi zitahitajika, fuata miongozo yote iliyowekwa ili kuzuia kuenea kwa Korona.
- ◆ **Tathmini ikiwa wafanyakazi wako wote wanahitaji kurudi** kwenye mahali pa kazi mara moja. Fikiria kuwaruhusu wafanyakazi ambao wanaweza kutimiza majukumu yao ya kazi wakiwa nyumbani kufanya hivyo. Kwa kuweka mipaka idadi ya watu wanaorudi kazini, utahakikisha kulinda afya na usalama wa wale ambao wanalazimika kuwepo ofisini ili kutekeleza majukumu yao ya kikazi. Ikiwa unahitaji wafanyakazi wote warudi kwenye mahali pa kazi, fikiria kutengeneza mfumo wa kuingia ofisini kwa kupokezana (kwa mfano, kufanya kazi kwa shift) ili kupunguza jumla ya idadi ya watu katika eneo la kazi kwa muda huo. Angalia utaratibu wa upatikanaji wa barakoa za kitabibu/ au za vitambaa na glavu kwa wafanyakazi wote wanaorudi kwenye eneo la kazi.
- ◆ **Eleza wafanyakazi wako kuhusu mipango yako ya kukabilia maambukizi mapya yakorona mahali pa kazi**, pamoja na mikakati yote kukubaliana mlipuko katika jamii. Toa mwongozo wa wazi kwa wafanyakazi kuhusu namna wanaweza kuwajulisha mameneja wao na / au Idara ya Rasilimali watu ikiwa wanahisi ugonjwa wakati wawapo kazini. Mfanyakazi akionyesha dalili za Korona, kama vile homa (nyuzijoto joto la 37.8 au zaidi, kulingana na umri) au kikohozi kikavu, hakikisha wao wanakaa nyumbani. Anzisha njia za wafanyakazi kufanya kazi kutoka nyumbani wakati wa kujitenga, ikiwezekana. Kulingana na sheria ya afya ya nchi yako, wasiliana juu ya uthibitisho wowote wa kesi mpya za Korona. na wafanyakazi wako, pamoja na hatua unazochukua kujibu kashfa hiyo, kama vile mipango ya kusafisha sehemu zinazotumika kufanyia ya kazi. Hakikisha kitengo chako cha Rasilimali Watu (HR) kina sera za wazi za jinsi ya kufanyia kazi nyumbani na nyakati wa mahitaji yanapotekelezwa.