

Chapisho hili limelenga kutoa mwongozo juu ya matumizi ya barakoa zisizo za kitabibu au barakoa za vitambaa. Bidhaa zinazoelezwa katika chapisho hili si sawa na barakoa za kitabibu au barakoa za upasuaji za N95 ambazo zinapaswa kuhifadhiwa kwa ajili ya matumizi ya watumishi wa afya walio mstari wa mbele kuhudumia wagonjwa kama vile madaktari, manesi, wafanyakazi wa ambulensi, na wafanyakazi wote wanaotoa huduma kwa waathirika.

Barakoa za Kutupa baada ya Matumizi na Barakoa kutengeneza Nyumbani

Mwongozo kwa Taasisi/Mashirika ya AKDN, Vikosi kazi vya Kitaifa,
na Mabaraza ya Kitaifa

Watu wote wanapaswa kufanya yafuatayo:

- Kuvaa barakoa za kutupa baada ya matumizi au za vitambaa kwenye mikusanyiko ambapo ni vigumu kukaa umbali wa mita 1.5 (Kwa mfano, madukani).
- Kumbuka uvaaji wa barakoa haukuzuii tu kuambukizwa ugonjwa huu wa COVID-19 bali huzuia kuambukiza wengine.
- Kumbuka barakoa si mbadala wa kuosha mikono yako mara kwa mara kwa maji tiririka na sabuni, kuzingatia umbali kutoka kwa mtu mmoja na mwingine, na kuzuia kugusa uso wako (ambapo sehemu kubwa ya uso hubaki wazi bila kufunikwa kama vile macho).
- Fuata muongozo hapa chini ili kupunguza hatari ya maambukizi na matumizi mazuri ya barakoa.

● NI KWA JINSI GANI NINAVAA BARAKOA ZA KUTUPA BAADA YA MATUMIZI?

- Chagua barakoa inayofuniika vizuri sehemu ya pua na kidevu na inayotosha uso wako vizuri.
- Hakikisha barakoa yako ni safi kabla ya kuivaa.
- Osha mikono yako kwa sabuni na maji tiririka.
- Kama barakoa yako ni ya mipira: Shika barakoa kwa kutumia mipira yake. Kisha shikiza mipira hiyo katika kila upande wa sikio.
- Kama barakoa yako ni ya mikanda: Weka barakoa yako usawa wa pua, na ufunge vizuri mikanda yake kisogoni na sehemu ya nyuma ya shingo.
- Vuta sehemu ya chini ya barakoa ili kufunika mdomo na pua.
- Usiache barakoa yako ining'inie kuzunguka shingo yako.
- Usivaliane barakoa yako na ndugu au rafiki.



● NI KWA JINSI GANI NINAVEZA KUVUA BARAKOA YANGU ZA KUTUPA BAADA YA MATUMIZI?

- Osha mikono yako kwa sabuni na maji tiririka.
- Kama barakoa yako ni ya mipira: Shikilia mipira yote ya barakoa iliyozunguka masikio yako kisha taratibu ivute na utoe barakoa.
- Kama barakoa yako ni ya mikanda: Fungua mikanda ya juu kisha mikanda ya chini. Kwa kutumia mikanda hiyo itoe barakoa katika uso wako. Usiguse sehemu ya sehemu ya mbele ya barakoa.
- Tupa barakoa katika chombo cha kuhifadhi takataka kilichofunikwa.
- Kama unatumia barakoa ya kutengeneza nyumbani (kitambaa cha kufunika uso): Kuwa makini usiguse macho, pua na masikio wakati wa kuvua barakoa yako.
- Osha mikono yako kwa maji tiririka na sabuni.



● NI WAKATI GANI NINAVEZA KUTUPA BARAKOA YANGU BAADA YA MATUMIZI?

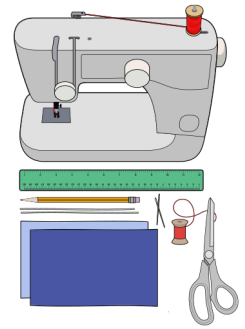
- Tupa barakoa mara tu unapohisi imechafuka.
- Tupa barakoa yako baada ya kutumia kwa masaa 12.
- Usigeuze upande wa pili wa barakoa kwa ajili ya matumizi mapya.
- Kama unatumia barakoa ya kutengeneza nyumbani (kitambaa cha kufunika uso): Hakikisha unafua barakoa mara kwa mara kwa safi maji na sabuni.

Ili kutengeneza barakoa kwa kutumia kitambaa ukiwa nyumbani,
fuata mwongozo kutoka katika vituo vya kuzuia na kudhibiti magonjwa vya Marekani.

Jinsi ya Kushona Barakoa za Kitambaa

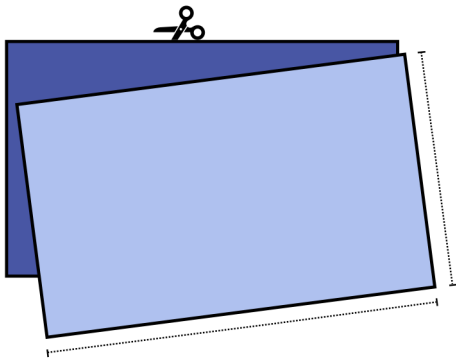
Vifaa

- Vitamba viwili vya pamba inchi 10" kwa 6"
- Vipande viwili vya lastiki vyenye urefu wa inchi 6" (au raba bendi, kamba nyembamba, kitambaa chembamba, au vibanio vya nywele)
- Sindano na uzi (au chupio ya nywele)
- Mkasi
- Cherehani

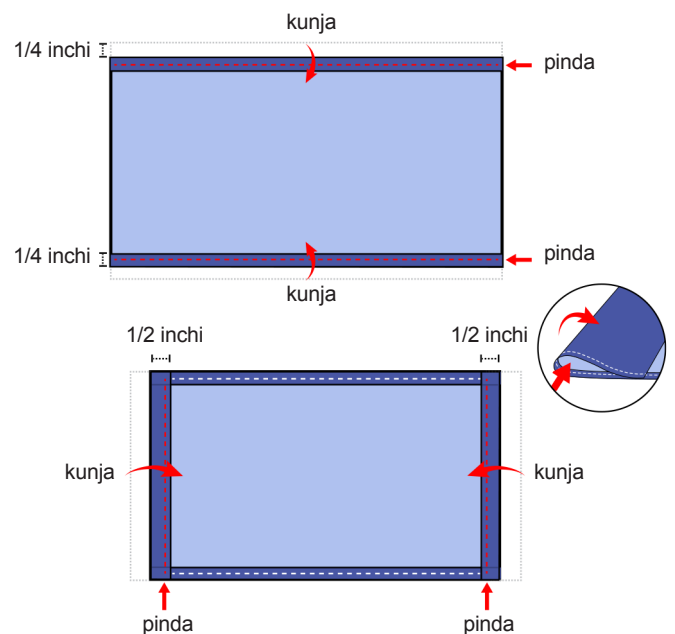


Hatua za kutengeneza

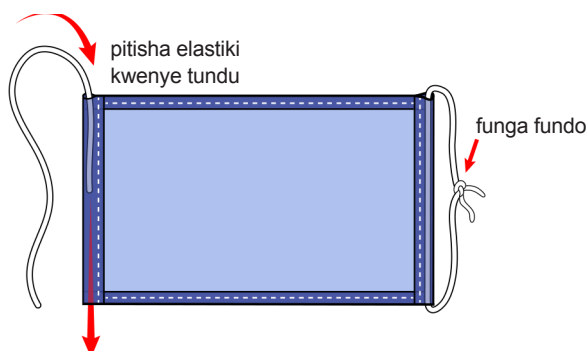
- 1 Kata vipande viwili vya kitambaa cha pamba, ukubwa wa inchi 10 kwa 6 kila moja. Tumia kitamba kilichokaza vizuri (shuka). Kitamba cha tisheti kitafaa kama hamna kitambaa kingine. Unganisha vipande hivyo vyenye umbo la mstatili kisha vishone kama kitambaa kimoja.



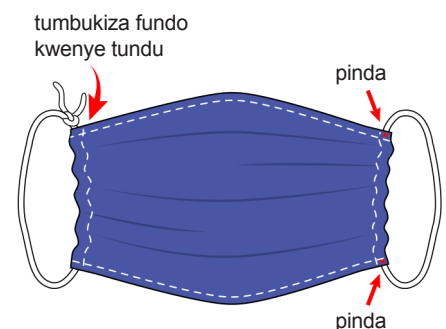
- 2 Kunja pindo lenye upana wa robo inchi kisha shona. Kunja tena tabaka mbili kwa urefu zenye urefu wa nusu inchi kisha zipinde kwenye incha zake.



- 3 Pitisha elastiki ya urefu wa inchi 6 na upana wa inchi 1/8 katikati ya mikunjo ilioshonwa pande fupi za kitamba, pande zote mbili. Hii itakuwa vitanzi vya sikio. Tumia sindano kubwa au pini /chupio ili kuipitisha. Funga fundo kwa mkazo. Kama hauna elastiki, tumia vibanio au bendi za nywele. Kama una kamba tu, basi funga fundo mbali zaidi na funga fundo nyuma ya kichwa unapovaa.



- 4 Polepole vuta upande mmoja wa elastiki ili fundo liingie ndani ya pindo. Kusanya upande wa kitambaa uliofunika elastiki na rekebisha barakoa/kifunika uso ili itoshe kwenye uso wako. Kisha shona elastiki ilivyokaa kwenye pindo kuepusha kuteleza kwa elastiki unapoitumia.

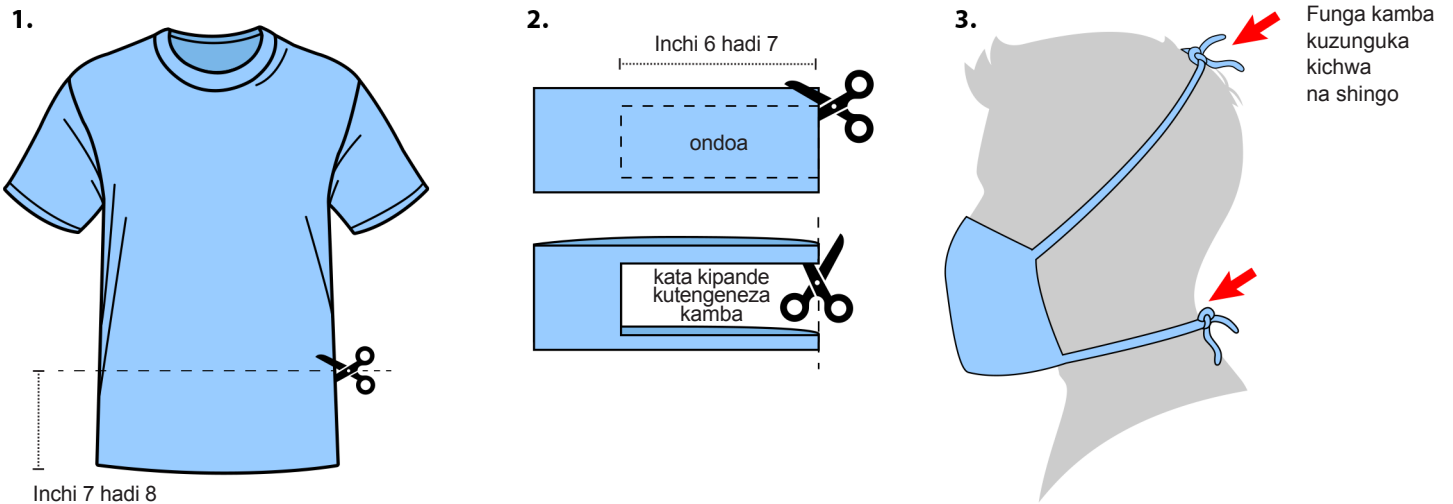


Barakoa za Kutengenezwa kwa Kutumia Kipande cha Tisheti (bila kushona)

Vifaa

- Tisheti
- Mkasi

Hatua



Barakoa/kifunika Uso cha Kitambaa cha Bandana (bila kushona)

Vifaa

- Bandana (au kitambaa cha mraba chenye ukubwa wa 20 kwa 20)
- Chujio ya kahawa
- Rababendi (au vibanio vya nywele)
- Mkasi (kama unakata kitambaa chako mwenyewe)

Hatua/ hatua za kutengeneza

