

Jikinge dhidi ya COVID-19 Vaa Barakoa



MTU ALIYEBEBA COVID-19

MTU MWENYE AFYA



Chuo kikuu cha Nebraska kituo cha matibabu

Uvaaji wa barakoa hupunguza uwezekano wa mtu aliyeambukizwa COVID-19 kusambaza virusi hivyo kupitia mate/majimaji ambayo husambaa kwa njia ya hewa wakati wa kuongea, kukohoa au wakati wa kupiga chafya. Majimaji haya huvunjwa katika matone madogomadogo na kusambaa kwa njia hewa na kuambukiza watu wengine. Barakoa hufyonza majimaji ya mwathirika kabla ya kusambaa na kuambukiza watu wengine. Hii ni muhimu kwakuwa mtu 1 kati ya 6 ambao wameambukizwa virusi vya korona hawaonyeshi dalili za virusi hivi. Ni muhimu kukumbuka kuwa barakoa ikitumika kwa usahihi ni njia salama inayoweza kutumika na watu wote katika mikusanyiko.

Vaa barakoa kujilinda wewe, familia na jamii yako.

Vaa barakoa

- Muda wote ukiwa mbali na nyumbani.
- Ikiwa upo katika maeneo ya ndani yenye mikusanyiko ya watu kama vile katika maduka, kliniki/hospitali, au katika usafiri wa umma.
- Ikiwa utashindwa kukaa umbali wa mita 1.5 na wengine.
- Ukiwa unamhudumia mtu aliye katika hatari ya kuambukizwa COVID-19, kama vile watu wenye rekodi ya magonjwa yasioambukizwa na wazee.
- Ikiwa unamhudumia mtu aliyeanza kuonesha dalili za ugonjwa wa COVID-19.
- Ikiwa unatumia maeneo ya wazi yanayotumiwa na watu wengi uwapo kazini kama vile jikoni, chooni, na kwenye lifti.
- Ikiwa unaumwa au kuhisi umepata COVID-19.
- Ikiwa umejiweka karantini na familia yako ni muhimu kuvaa barakoa ikiwa unatumia maeneo ya nyumba yako yanayotumiwa na watu wengi kama vile jiko na bafu ambavyo yanaweza yakatumika na wanafamilia wengine.

Usivae barakoa

- Ikiwa ni mtoto mwenye umri chini ya miaka 2.
- Kama una tatizo la kusikia au kuwasiliana na mtu mwenye tatizo la kusikia ambapo inakulazimu kuwasiliana kwa njia ya ishara/vitendo.
- Kama una tatizo la kiafya au ulemavu unaokuzuia kuvaa barakoa kwakua utashindwa kupumua.
- Barakoa haitakiwi kuvaliwa na mtu ambaye amepoteza fahamu au mtu asiyeweza kuvua barakoa bila msaada.

MAMBO YA KUZINGATIA WAKATI WA MATUMIZI YA BARAKOA

- Nawa mikono kwa maji na sabuni kabla ya kushika barakoa.
- Kagua barakoa kama ina uharibifu wowote au uchafu.
- Rekebisha barakoa yako bila kuacha nafasi pembeni
- Funika mdomo, pua na kidevu.
- Usiishikeshike barakoa yako.
- Osha mikono yako kabla ya kuvua barakoa.
- Tumia kamba za barakoa wakati wa kuivua ili isiguse uso wako.
- Hifadhi barakoa kwenye mfuko msafi wa plastiki endapo haijachafuka au kulowa kwa ajili ya matumizi mengine.
- Toa barakoa kwenye begi/ mkoba kwa kuvutimia mikanda yake.
- Safisha barakoa kwa sabuni na maji ya moto angalau mara moja kwa siku.
- Osha mikono yako baada ya kuvua barakoa.

TAHADHARI ZA KUCHUKUA WAKATI WA MATUMIZI YA BARAKOA

- Usitumie barakoa iliyochanika au kutupwa.
- Usivae barakoa kufunika sehemu ya pua au mdomo tu (hakikisha sehemu zote zimefunikwa vizuri).
- Usivae barakoa inayokuvuka.
- Usiiguse sehemu ya mbele ya barakoa yako.
- Usifanye mambo yanayokusababisha kuigusa barakoa yako.
- Usiache hovyoo barakoa iliyotumika.
- Usiitumie barakoa iliyochanika au kuisha kutokana na matumizi ya mara kwa mara.

