



JILINDE WEWE NA JAMII YAKO

COVID-19 NI NINI?

Virusi vipya vya korona, COVID-19, ni ugonjwa mpya ambao ulitambulika mara ya kwanza katika Wuhan, Uchina, mnamo Disemba 2019, wagonjwa wakiripoti kuwa na homa na ugonjwa wa kupumua. Tangu wakati huo, nchi nyingine, ukijumuisha Marekani, zimeona watu walio na ugonjwa huo.

Kwa sasa hakuna chanjo ya kuzuia maambukizi ya COVID-19. Njia bora ya kuzuia maambukizi ni kuepuka kujiweka kwenye hatari ya virusi.

NI JINSI GANI MAAMBUKIZI YANAWEZA KUZUIWA?

Kama ukumbusho, CDC kila mara inapendekeza hatua za uzuiaji wa kila siku ili kusaidia kuzuia usambazaji wa virusi vya pumu, ukijumuisha:

- Safisha mikono yako kila mara kwa sabuni na maji kwa angalau sekunde 20. Iwapo sabuni na maji hayapo, tumia kieuji cha mkono kilichoundwa kutokana na pombe (angalau 60% ya pombe).
- Epuka kugusa macho yako, mapua, na mdomo kwa mikono ambayo haijaoshwa.
- Epuka kukutana kwa karibu na watu walio wagonjwa.
- Kaa nyumbani wakati ukiwa mgonjwa.
- Funika kikohozi chako au chemua kwenye karatasi shashi, kisha utupe karatasi shashi kwenye taka.
- Safisha na tumia kiambukuzi kwenye vitu na sehemu zinazoguswa kila mara.