

COVID-19

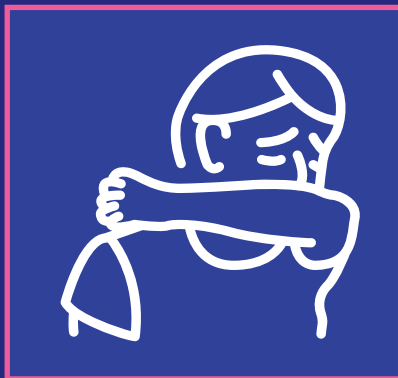
NI KWA NJIA GANI BORA ZAIDI TUNaweza

KUJIKINGA, KUKINGA FAMILIA ZETU NA JAMII ZETU?

Kuzuia ndiyo njia bora zaidi – virusi hivi vinaweza kusambaa bila hata kuonyesha dalili. **Unaweza kukomesha usambazaji wake.** Hii ni miongozo kutoka kwa Shirika la Afya Duniani (WHO).



DUMISHA UMBALI WA MITA 1 KUTOKA KWA JIRANI YAKO UKIWA KWENYE UMATI



ZUIA KIKOHOZI CHAKO NA CHAFYA KWA KUTUMIA KARATASI SHASHI AU KIWIKO CHA MKONO WAKO



EPUKA KUSALIMIANA KWA MIKONO NA KUPIGANA PAMBAJA – JARIBU KUPUNGIANA MIKONO BADALA YAKE!



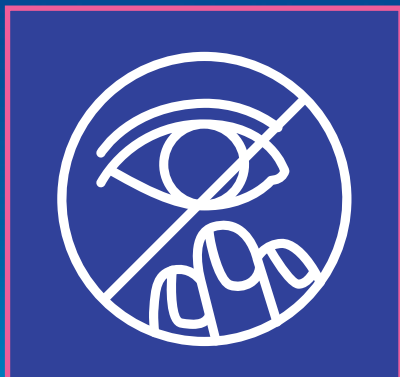
NAWA MIKONO KUTUMIA SABUNI KILA MARA KWA ANGALAU SEKUNDE 40-60 KWA KIWANGO CHA CHINI.



TUMIA SANITAIZA YA MIKONO YENYE KIWANGO CHA POMBE CHA 70% AU ZAIDI



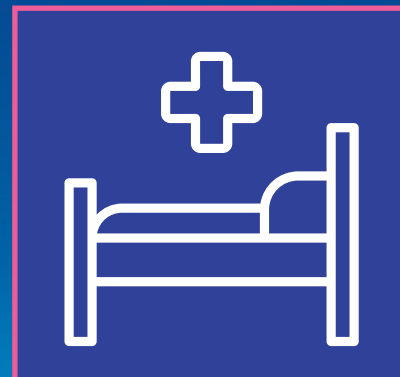
EPUKA MIKUTANO ISIYO MUHIMU



HAKIKISHA KUTOSHIKASHIKA USO WAKO, UKIJUMUISHA PUA, KINYWA, MACHO



SAFISHA MANEO YANAYOSHIKWASHIKWA SANA KAMA VILE KOMEZO ZA MILANGO, MIFEREJI NA WANASESERE, N.K.



IWAPO UNAHISI MGONJWA, MPIGIE SIMU MHUDUMU WA AFYA!