

Jinsi ya kupunguza hatari ya kueneza virusi katika sehemu ya kuishi ya pamoja

Ikiwa hujisikii vizuri, zingatia kuchukua hatua hizi ili kuzuia kuenea kwa ugonjwa, haswa ikiwa unaishi na mtu aliye katika hatari kubwa ya ugonjwa mabaya.

Tumia bafu tofauti, ikiwezekana. Ikiwa kuna bafu la pamoja, Tumia dawa ya kuua vjidudu kwenye sehemu mbalimbali kila baada ya matumizi.



Kaa mbali na wengine kadri uwezavyo unapokuwa mgonjwa. Fikiria kukaa katika chumba chako cha kulala, hata wakati wa kula.



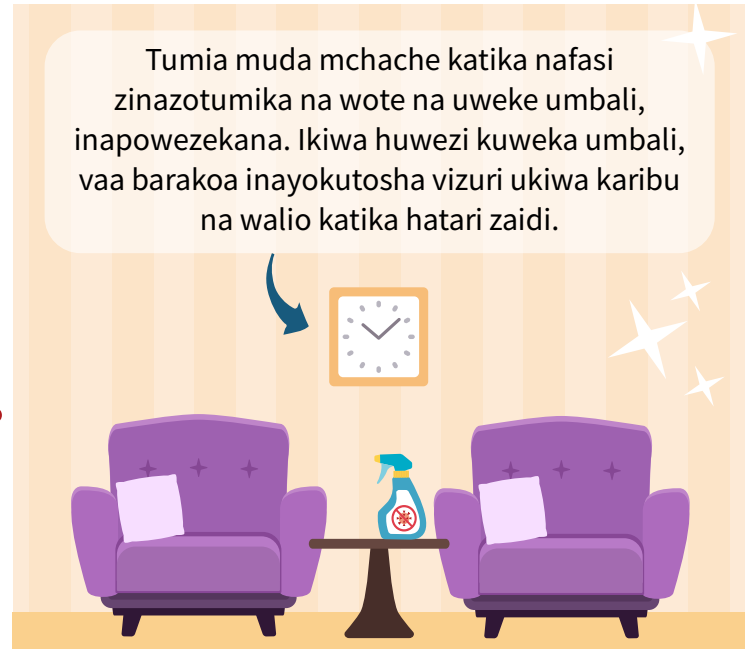
Safisha mara kwa mara na dawa ya kuua vjidudu kwenye sehemu zinazoguswa mara nyingi kama vile vitasa vya milango, swichi za kuwashia taa, na vifaa vya kuwashia runinga.

Inapendelewa, chakula na vinywaji vitayarishwe na wengine ili kuzuia kuenea ugonjwa katika sehemu ambazo chakula kinatayarishwa au kuliwa.



Jaribu kutumia jiko kwa nyakati tofauti.

Tumia muda mchache katika nafasi zinazotumika na wote na uweke umbali, inapowezekana. Ikiwa huwezi kuweka umbali, vaa barakoa inayokutosha vizuri ukiwa karibu na walio katika hatari zaidi.



Ilisashwa tarehe 5 Julai 2022