

Kuvaa barakoa (mask) kunaweza kusaidia kuzuia kuenea kwa COVID-19

Vaa barakoa ikiwa:

- huwezi kukaa umbali wa mita 1.5 kutoka watu
- una dalili na unaenda kupimwa
- yupo kujitenga katika chumba kimoja sawa kama mtu mwingine.

Hivi ni jinsi uvae barakoa yako.

HATUA YA KWANZA

Osha mikono yako kwa sekundi 20 na sabuni, au sanitaiza ya mikono yenye alkoholi kabla hujavaa barakoa yako. Kuosha mikono yako kunazuia vijidudu kwenda kutoka mikono yako kufikia barakoa yako na uso wako.



HATUA YA PILI

Hakikisha barakoa yako inakaa vizuri, na inafunika pua yako, mdomo na kidevu chako. Usiguse barakoa yako wakati unapoivaa.

Unaweza kutengeneza barakoa yako nyumbani kwa kutumia hatua hizi za rahisi:

www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/how-to-make-a-cloth-mask.aspx



HATUA YA TATU

Osha mikono yako tena baada ya umevaa barakoa yako.



Kuvaa barakoa (mask) kunaweza kusaidia kuzuia kuenea kwa COVID-19

HATUA YA NNE

Jaribu usiguse sehemu ya nje ya barakoa wakati unapovua.



Weka katika chombo cha takataka moja kwa moja.



Ikiwa ile ni barakoa ya kitambaa, weka ndani mfuko ya plastiki mara moja na ifue kabla kuvaa tena.



Ni wazo zuri kubeba zaidi ya barakoa moja nawe wakati unapotoka nje. Hifadhi barakoa yako ya spea katika mfuko wa plastiki.



HATUA YA TANO

Osha mikono yako kwa angalau sekundi 20 na sabuni au sanitaiza ya mikono yenye alkoholi kabla kuvua barakoa yako.



Kumbuka, kutumia barakoa na barakoa pekee haitakuzuia kupata COVID-19. Kukaa umbali wa mita 1.5 kutoka watu pamoja na kuosha mikono yako kila mara bado ni njia nzuri sana kujikinga.