

Tusaidie



tusisambaze



Nawa mikono yako vizuri sana

kwa muda angalau sekondi 20 kwa kutumia sabuni na maji, au majimaji yenye alkoholi ya kunawia mikono.



Funika pua na mdomo

wakati unapokohoa na kupigia chafu kwa kutumia tishu au kiwiko chako. Weka tishu katika chombo cha takataka.



Usikaribie mtu

yeyote ambaye ana dalili ya mafua.



Kaa nyumbani ikiwa unaumwa.

Swahili

health.nsw.gov.au/coronavirus