

# Kuweka salama kwa kila mtu: Kuweka umbali wa mwili kunasaidia kukomesha kueneza COVID-19 kati ya watu



**Ujiweke umbali wa mita 1.5 au hatua kubwa 2 kutoka watu wengine.**



**Fuata masheria ya NSW kwa mikusanyiko (watu binafsi na biashara).**



**Weka mpaka kutembelea wanandugu au marafiki. Ongea nao kwa simu au kwa mtandaoni badala yake.**



**Mazoezi ya nje yanaruhusiwa ila ujiweke umbali wa mita 1.5 kutoka wengine.**



**Shikana mikono, kumbatia au kuwabusu watu wengine.**



**Uende kupimwa ikiwa una dalili zozote. Jitenga hadi umepata matokeo ya kipimo chako.**

## Ujitunze Usalama



**Osha mikono yako kwa kutumia sabuni kwa muda wa angalau sekundi 20 kutumia sanitazia ya mikono.**



**Kohoa au piga chafya kuelekea kiwiko chako au tishu. Tupa tishu kama taka mara moja.**

## Dalili za COVID-19



**Homa**



**Kikohozi**



**Maumivu ya koo**



**Upungufu wa pumzi**

## Kwa habari zaidi

Pigia simu kwa Simu ya Habari ya Kitaifa ya Afya ya Virusi vya Corona kwenye 1800 020 080. Ili kupata mkalimani wa simu mwenye bure pigia simu kwa 131 450, sema lugha unayohitaji. Omba mkalimani kuunganisha wewe na simu ya Habari ya Virusi vya Corona.

