Njia 10 za kuji shururikiya kama una shida ya kupumua kwako nyumbani

NC

SWAHILI (CONGO)

Kama uko na homa, na kikohozi, unapumua kwa mubaya, mpigie simu doctere wako. Anaweza kuku ambia uji tunze kwako nyumbani. Fuata njia izi:

1. Bakia nyumbani mpaka:

- Iwe imefika angalau siku 7 tangu maumivu yale zili anekana **NA**
- Homa yako ikuwe imepita ma siku 3 bila kutumia dawa ya kutuliza homa kwa siku hizo **NA**
- Saini za homa ziwe zimepunguka.

2. Fuatilia alama za ungojwa kwa karibu. Alama ulizo nazo zinapo ongezeka, mpigie simu doctere wako hapo hapo.

3. Pumzika na kunywa maji mengi.

4. Mbele ya kwenda kwa doctere, mpigie simu na mwambie una COVID-19 au kuna uwezekano kuwa una COVID-19.

5. Kunapotoke urgence, piga simu kwa 911. Waambie wahudumu kama una COVID-19 au ina wezekana kuma una COVID-19.

6. Unapo kohoa au unapo chemua, **ziba mdomo wako** kwa tishu kisha itupe tishu hiyo.

7. Sukula mikono yako mara nyingi na sabuni na maji kwa mudu hata sekunde 20.

8. Kwa nginsi yote inayo wezekana, **bakia mbali ya watu,** ji fungiye ndani ya chumba peke yako na tumia choo yako peke yako. Vaa mask unapokuwa karibu ya wengine.

9. Acha ku changiya na wengine vitu kitu chochote cha nyumbani, hata chakula.

10. Fasi unazogusa mara nyingi **zinapashwa kusafishwa kila siku.**

Idara ya Huduma za Afya na Binadamu za NC – www.ncdhhs.gov/covid19

Piga simu kwa nambari 211 au nenda kwenye nc211.org ili kupata nyenzo zingine.

Chanzo chake ni kipeperushi cha CDC chenye mada "Njia 10 za kudhibiti dalili za matatizo ya kupumua unapokuwa nyumbani" kilichofanyiwa mabadiliko