Njia 10 za kudhibiti dalili za matatizo ya kupumua unapokuwa nyumbani

NC

SWAHILI

Ikiwa una homa, unakohoa, unapumua kwa shida, mpigie simu daktari wako. Anaweza kukuambia ujihudumie nyumbani. Fuata vidokezo hivi:

1. Bakia nyumbani mpaka:
- Iwe imefika angalau siku 7 tangu dalili zilipoanza **NA**
- Uwe umekuwa huna homa kwa siku 3 bila kutumia dawa ya kutuliza homa kwenye siku hizo **NA**
- Dalili za homa ziwe zimepungua.

2. Fuatilia dalili ulizo nazo kwa makini. Dalili ulizo nazo zinapozidi, mpigie simu daktari wako papo hapo.

3. Pumzika na kunywa maji mengi.

4. Kabla hujaenda kwa daktari, mpigie simu na mwambie una COVID-19 au kuna uwezekano kuwa una COVID-19.

5. Kunapotoke dharura, piga simu kwa nambari 911. Waambie wahudumu kuwa una COVID-19 au kuna uwezekano kuwa una COVID-19.

6. Unapokohoa au unapochemua, **ziba mdomo wako** kwa tishu kisha itupe tishu hiyo.

7. Osha mikono yako mara nyingi kwa sabuni na maji kwa angalau sekunde 20.

8. Kwa kiasi inavyowezekana, **bakia mbali na watu,** ishi kwenye chumba peke yako na tumia bafu yako peke yako. Vaa barakoa unapokuwa karibu na wengine.

9. Epuka kuvitumia na wengine vitu vyovyote vya nyumbani, vikiwemo chakula.

10. Sehemu unazogusa mara nyingi **zinafaa 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