

KUFUNGUA UPYA RI

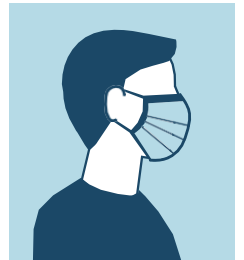
Ushauri kuhusu vifaa vya kufunikia uso pamoja na vitamvua vya nguo

Kuna vitu vingi unavyoweza kufanya ili kujikinga wewe pamoja na watu wengine dhidi ya maambukizi ya janga tandavu la COVID-19. Watu ambao hawaonyeshi dalili zozote za ugonjwa huu wanaweza pia kusambaza ugonjwa huu tandavu wa COVID-19. Kifaa cha kufunikia uso kinaweza kukusaidia kutosambaza janga tandavu la COVID-19 kwa watu wengine.

- Kifaa cha kufunikia uso kinaweza kuwa ni kitu chochote kinachofunika pua na midomo, ikiwa ni pamoja na vitamvua vya kuzuia vumbi, mitandio, na bandana.
- Usitumie vitamvua vya wafanyikazi wa afya, kama vile vitamvua vya N95 - hivyo vinafaa kutumiwa na wafanyikazi wa kiafya pekee.
- Ni muhimu sana uvae vifaa hivyo vya kufunikia uso ama vitamvua katika hali ambazo itakuwika vigumu mno kuzingatia umbali wa futi sita baina yako na wenzako. Kwa mfano, katika duka la dawa ama duka la mboga.

Unapovaa kitamvua cha nguo, kinafaa:

- Kushika legelege lakini salama dhidi ya sehemu ya uso,
- Kubana vyema katika mishipi ya kushikia ama vitanzi vya sikio,
- Kuwa na sehemu za ngazi kadhaa za vitambaa,
- Kuruhusu kupumua bila ya kizuizi, na
- Kuweza kufuliwa kwa mashini na kukaushwa bila ya kuharibiwa ama kubadilika umbo lake.



Unapovaa au kuvua kitamvua, usiguse sehemu yake ya mbele, badala yake unapaswa kushika mikanda ama mishipi, na uhakikishe kwamba unafua kitamvua hicho mara kwa mara. Nawa mikono yako ama tumia vieuzi vya mikono kila baada ya kugusa kitamvua.

Vitamvua vya nguo havipaswi kusalishwa watoto walio na umri wa chini ya miaka miwili, mtu yeyote aliye na matatizo ya kupumua, au hana fahamu, hajiwezi kabisa, ama vinginevyo hawezi kujitoka kitamvua hicho bila ya usaidizi wowote.

Maelekezo ya jinsi ya kujitengeneza kitamvua chako mwenyewe cha nguo yanapatikana kwenye wavuti wa CDC katika <https://youtu.be/tPx1yqvJgf4>.

Zaidi ya kuvaa kitamvua cha nguo unafaa kuendelea kutumia njia mujarabu ili kujikinga wewe mwenyewe.

- Kila wakati, tumia utaratibu wa kuweka umbali wa futi sita baina yako na wenzako utakapohitajika kutoka kwako kwa ajili ya safari za shughuli muhimu.
- Kaa nyumbani iwapo unaugua na epuka kukaribiana na wenzako.
- Nawa mikono yako mara kwa mara kwa kutumia sabuni na maji kwa angalau sekunde 20; tumia kiambukua au jeli yenye asilimia 60% ya mvinyo ikiwa hakuna sabuni na maji.
- Epuka kugusa macho, pua na midomo yako.
- Safisha vitu vyote ambavyo vinaguswa mara kwa mara (kama vile vitasa vya milango na sehemu za juu ya meza) kwa kutumia vinyunyizaji vya kusafishia ama shashi za kupangusia.
- Funika mdomo wako unapokohoa au kupiga chafya. Tumia karatasi ya shashi ama sehemu ya ndani ya kiwiko, na wala sio mikono yako.