

OVERCOMERS COVID-19 UPDATE 4.22.20

Ita 211 (watafsiri wapo)
Phone dial: 866-444-4211
TTY: 603-634-3388

VAA MASK- JICHUNGE MWENYEWE NA UCHUNGE WENGINE

Ni vema kubaki nyumbani. Kuwa mbali ya watu wengine ina saidiya ku punguza kuenea kwa virusi.

Ikiwa Lazima Utoke Nyumbani:

- **Vaa Mask na ufunike kinywa na puwa.**
- **Baki tafadhali metre moja mbali ya wengine watu.**

Wafanya kazi wa Afya wana kubali kwamba ku vaa mask ina zuiya kuenea kwa virusi ya Corona. Tumiya mask zilizo tengenezwa kwa mikono. Achiya mask za wanganga kwa wanganga maana wanazilazimisha sana zaidi.

Funika uso kila mara unapo toka nyumbani. Mtu yoyote anaweza kuwa na virusi hii. Unaweza kuwa na virusi hii ata kama una jisikiya wewe ni mwenye afya njema.

Ikiwa hauna kitu kingine chochote, tumi ya kitambaa ambayo ina weza oshwa.

Osha mask yako kwa maji ya moto na sabuni kila wakati unavyo itumiya. Tumiya pande moja tuu kufunika kinywa . Vidudu vichafu vyote hubaki kwa pande yingine.

Ukiwa mgonjwa, vaa mask yako **Kila Mara** ukiwa na wengine watu, hata kama ni familia.

KAMA UNAITAJI MASK:

- Overcomers Refugee service ina ma mask inje ya office kumulango hapo 90 Airport Road #25 kwa saa za kazi. Kama familia yako ina itaji begi kushinda moja (kuna mask 4 mpaka 8 kwa kila begi), tafadhali uite kwanza.
- Ikiwa una lazima ya ma mask na hauwezi kwenda kuzi kamata, tafadhali utujulishe kupitiya Facebook, WhatsApp wala kusimu tunawatu walijitoleya juu ya usambazaji wavitu ku manyuba pamoja na Royal Gardens. Tafadhali, utupe jina lako, namna ya mahusiano ama namba ya simu, na hesabu ya ma mask unazo taka.

JITENGENEZEYE MASK YAKO MWENYEWE

- Kuna jinsi mbalimbali zaku jifanyiziya mask nyumbani bila kushona. Angaliya kwenye YouTube.
- Unaweza fanya mask kama uko na nguwo yaku zehaka na mkasi. Wala mraba wa nguwo na bifunga nywele.
- Weka alama kwa pande ambayo itagusa ngozi yako.

https://www.youtube.com/watch?v=KQZPhj_erhg

<https://www.youtube.com/watch?v=gVmilweCgFU>

Website: www.OvercomersNH.org

Facebook: Overcomers Refugee Services

Instagram: OvercomersNH

WhatsApp: “COVID19 Emergency” Group