



TARIFA KUHUSU VIRUSI YA KORONA MPYA YA WA OVERCOMERS 4.13.20

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

CHAKUFANYA KAMA UMEGONJWA WALA MTU NYUMBANI MWAKO AMEGONJWA?

KILA MTUU Abaki Nyumabi. Ata ikiwa hauko mgonjwa. Usi ambukiziye wengine.

Usiende Kituoni cha Afya. Ita Kwanza.Fanya wanavyo kuambiya au kuagiza.

Kama mtuu anashindwa kupumuwa, ita 911.

Chunga Familiya Yako: Vaa mask. Ukae mbali na wengine.Safisha kila kitu.

- Dalili za virusi ya Corona zina kuwa na homa, ochuvu, baridi,koo, mishipa kuuma, kupoteza harufu na onjo, kikohozi.
- Watu wengi wana patwa na dalili rahisi. Wengi wana pona bila mashaka.
- Uki juwa ume kutana na mtuu aliye kuwa na virusi hii, NI YA MUHIMU SANA KU BAKI NYUMBANI NA MBALI YA WATU WENGINE. Unaweza ambukiziyana ugonjwa hata kama hau jisikiyi kama mgonjwa.

JINSI YAKU JITENGA NYUMBANI KU CHUNGA FAMILIA YAKO.

- Baki fasi moja ya wagonjwa kama iwezekanavyo. Tumiya choo yengine kama iko.
- Vaa nguwo inayo funika kinywa na puwa yako isipokuwa kama uko mwenyewe.
- KABISA funika kinywa ukikuhowa na unawe mikono.
- Baki mbali watu wengine ndani ya familia. Uwe na mtuu mjoja tu akuchunge.
- Mtuu waku kuchunga anapaswa ku vaa mask,kanzu yaku oshwa na anawe mikono kila wakati.
- Watu wa familia wa safishe fasi zinazo guswa sana ndani ya nyumba.
- Weka dawa chooni Mara kwa mara
- Baki kwaku asiliana na mnganga wako naufate anavyo kuagiza.

JE NAWENZA PIMWA JUU YA VIRUSI YA CORONA?

- Kupimwa hapa New Hampshire ni ya wafanya kazi wa Afya na wale ambao wanaweza kukamatika na magonjwa sana sana (juu ya myaka 60 wala tatizo za afya)
- Mnganga wako atakujulisha kama unaweza pimwa.

NI KWA MUDA GANI NITA BAKI NYUMBANI?

- Kama ume jikuta hauna dalili za hii virusi, baki nyumbani kwa muda wa siku 14.
- Kama uko na dalili rahisi za virusi, baki nyumbani kwa muda wa siku 7 na siku 3 kisha dalili zote zime isha.

Website: www.OvercomersNH.org

Facebook: Overcomers Refugee Services

Instagram: OvercomersNH

WhatsApp: "COVID19 Emergency" Group