

HABARI MPYA ZA CORONA KUTOKA OVERCOMERS 4.9.20

Piga 2-1-1 kwa habari za afya kuhusu virusi vya Corona wa tafsiri wako)

Phone dial: 1-866-444-4211

TTY: 603-634-3388

JIWEKE MWENYEWE NA WENGINE KUKUWA NA AFYA

Osha Mikono Mara Kwa Mara - Mikono inaeneza virusi.

Safisha fasi zinazo guswa sana kila siku - Virusi ina ishi juu ya vitu kwa muda mrefu.

Musichangiye sahani, l' essuie-mains wala matandiko - Osha vitu hivi kila mara.

Funika kinywa and puwa. Vaa - Matone yanayotumiwa na hewa hueneza virusi.

JINSI YA KUFANYA KAMA UMEPATA UGONJWA

Baki nyumbani na uite mganga wako. Fuata maagizo ya mganga wako.

Chunga familia yako: Vaa mask, Kaa mbali nao, safisha Kila kitu.

NAWA MIKONO YAKO KILA MARA!

- Mikono ina gusa fasi mbali mbali ambazo zinaweza kuwa na virusi.
- Nawa mikono kwa maji na sabuni kwa muda wa sekunde 20.
- Kama maji na sabuni haviko, safisha mikono yako na sanitizer inayotokana na Aambayo ina pombe karibu 60% inayofunika fasi zote za mikono yako na kuisukua pamoja mpaka itakapo kauka.
- Hii ni muhimu sana baada ya kufuna, kukohoa, au kupiga chafya; kwenda bafuni; na mbele ya kula au kuandaa chakula.
- Epuka kugusa macho yako, pua, na mdomo kwa mikono isiyooshwa.
- Mara baada ya kuchafuliwa, mikono inaweza kuhamisha virusi kwa macho yako, pua au mdomo. Kutoka hapo, virusi vinaweza kuingia ndani ya mwili wako na vinaweza kukufanya uwe mgonjwa.

SAFISHA FASI ZINAZO GUSWA SANA KILA SIKU

Tumia blekta iliyochemshwa (vijiko 4 kwa kila lita), peroksidi ya hidrojeni isiyo na kipimo au suluhisho la pombe la 70%. Kunyunyizia na kuondowa kwa dakika. Au tumiwa tu sabuni na maji.

- Ma simu na ma tablet
- Vifunguo vya Kompyuta
- Rimoti za tv
- sehemu zote
- Juu ya meza
- Doorknobs
- Fasi ya kufunguliya mlango
- Vitu na sehemu zote za Bafuni.
- Ma choo
- Kando ya ma meza

YAJAYO KESHO: Chakufanya Kama Una Gonjwa

YAJAYO KARIBU: Ku vaa Mask na jinsi ya ku zitengeneza. Tarifa kuhusu sensa ya Marekani.