

KUZUIA KUENEA KWA COVID-19

SWAHILI

HAKUNA HAJA YA HOFU. LAKINI PAMOJA, IKIWA TUTACHUKUA TAHADHARI SAHIHI, TUNaweza KUZUIA KUENEA KWA COVID - 19. JARIBU UWEZAVYO/BORA YAKO KUFUATA MIONGOZO HII:



**KUABUDU
NYUMBANI**

Tafadhali ibada nyumbani. Usiende kanisani / msikitini wakati huu. Mkusanyiko wa watu wengi ni hatari kwa kiafya. Mkusanyiko wa watu zaidi ya 100 kwa sasa ni marufuku nchini Afrika Kusini.



**OSHA MIKONO
MARA KWA
MARA**

Osha mikono yako vizuri (angalau sekunde ishirini na sabuni na maji) mara kwa mara.



**KUDUMISHA
UMBALI KUTOKA
KWA WENGINE.**

Jaribu kudumisha umbali kati yako na watu wengine. Tafadhali Jaribu kudumisha/ kutunza umbali wa mita 1-2 kutoka kwa watu wengine, kila inapowezekana.



**USIGUSE USO
WAKO**

Usiguse uso wako, haswa pua yako, mdomo na macho, na mikono isiyooshwa.



**USISALIMIANE/
USIGONGANE
MIKONO**

Usisalimiane/ Usigongane mikono au kugusana kila wakati unaposalimu. Unaweza kugusa viwiko badala.



**FUNIKA MDOMO
IKIWA UNAKOHOA AU
KUPIGA CHAFYA.**

Ikiwa unakohoa au kupiga chafya, funika na tishu (na utupe mbali baadaye). Ikiwa hauna tishu, kukohoa au kupiga chafya ndani ya kiwiko chako.



KAA NYUMBANI

Ikiwa unapata dalili, piga nambari ya simu isiyo ya malipi kwa 0800 029 999.

For reliable information and updates, visit www.sacoronavirus.co.za.

This information was collated by The Scalabrini Centre of Cape Town from governmental resources.