

## **Vidokezo vya kushughulikia COVID-19:**

Kwa jumla, ushauri ufuatao unaweza kusaidia kupunguza hatari yako ya kuambukizwa na kusaidia kuzuia kuenea kwa maambukizo:

- osha mikono yako mara nyingi na sabuni na maji kwa angalau sekunde 20;
- epuka kugusa macho yako, pua au mdomo kwa mikono isiyooshwa;
- epuka kuwasiliana karibu na watu ambao ni wagonjwa;
- wakati wa kukohoa au kupiga chafya
  - funika mdomo wako na pua kwa mikono yako au tishu
  - osha mikono yako na utupe tishu zozote ambazo umetumia ndani ya takataka
- kaa nyumbani ikiwa ni mgonjwa ili kuzuia kueneza ugonjwa kwa wengine.
- Hatua za kutengwa kwa jamii ni njia ya kupunguza maambukizi ya COVID-19 katika jamii. Hii inamaanisha kupunguza mawasiliano ya karibu na wengine.

1. Kutengwa kwa Jamii kunahitaji nafasi ya mita 2-3 kati ya watu
2. kwamba familia hazichukui watoto kwa ununuzi au kwa mboga
3. kwamba mwakilishi 1 tu kutoka kwa familia huenda kwa mboga

Tengeneza mpango!

Mpango wako unapaswa kujumuisha jinsi unavyoweza kubadilisha tabia zako za kawaida ili kupunguza utafikiaji wako katika maeneo yenye watu. Kwa mfano, unaweza:

- fanya ununuzi wako nje saa za harakati
- kusafiri kwa usafiri wa umma nje ya saa za harakati
- chagua kufanya mazoezi ya nje badala ya darasa la mazoezi ya ndani

Mpango wako pia unapaswa kujumuisha kile utakachokuwa ukifanya mgonjwa. Ikiwa wewe ni mlezi wa watoto au wategemezi wengine, utataka kuwa na mawazo mbele ya kuwashikilia watunzaji wa chelezo.

Unapaswa pia kufikiria utafanya nini ikiwa mtu wa familia yako ana mgonjwa na anahitaji utunzaji. Ongea na mwajiri wako kuhusu kufanya kazi nyumbani ikiwa unahitajika kumtunza jamaa nyumbani.

Ikiwa utaugua mwenyewe, kaa nyumbani mpaka hauonyeshe tena dalili. Waajiri hawapaswi kuhitaji maandishi ya likizo ya wagonjwa kwani hii itaongeza shinikizo kwa huduma za utunzaji wa afya.

Mpango wako unapaswa kujumuisha ununuzi wa vifaa ambavyo unapaswa kuwa karibu kila wakati. Hii itahakikisha hautaji kuondoka nyumbani kwako ukiwa mgonjwa au una shughuli nyingi kumtunza jamaa ambaye ni mgonjwa.

Mpango wako unapaswa kujenga kwenye vifaa ambavyo umetayarisha kwa dharura zingine zinazoweza kutokea. Kwa habari zaidi juu ya jinsi ya kujiandaa na familia yako katika tukio la dharura, tafadhali tembelea [GetPrepared.ca](https://www.getprepared.ca).

Jaza maagizo yako

Jaza maagizo yako sasa ili sio lazima uende kwa duka la dawa dhabiti ikiwa unaugua. Fikiria kumuona mtoaji wako wa huduma ya afya ili kurekebisha maagizo yako kabla.

Hifadhi juu ya muhimu lakini epuka kununua

Kwa wakati huu, ni mantiki kujaza vikombe vyako na vitu vya chakula visivyoharibika, ili usihitaji kwenda kununua ikiwa unakuwa mgonjwa.

Ni rahisi kwenye mnyororo wa usambazaji ikiwa polepole watu huunda duka zao za nyumbani badala ya kufanya ununuzi wa kiwango kikubwa mara moja. Ili kufanya hivyo, unaweza kuongeza vitu vichache vya ziada kwenye gari yako ya mboga kila unapo duka. Chaguzi nzuri ni vyakula rahisi kutayarisha kama:

- pasta kavu na mchuzi
- supu zilizoandaliwa za makopo
- mboga mboga na maharagwe

Pia ni wazo nzuri kuwa na maduka ya ziada ya:

- chakula cha pet
- karatasi ya choo
- tishu za usoni
- bidhaa za usafi wa kike
- diapers (ikiwa una watoto ambao hutumia)

Sababu ya kuweka juu ya vitu hivi sio lazima kwa sababu utahitaji kujitenga. Kuwa na vifaa hivi kunakuhakikisha haitaji kuondoka nyumbani kwako kwenye kilele cha kuzuka au ikiwa unaugua.

Hii ndio vyanzo bora:

-Kwa habari juu ya [Coronavirus](#) na athari kwa wakaaji wa New Brunswick hutembelea [www.gnb.ca/coronavirus](http://www.gnb.ca/coronavirus) kukaa na habari.

-[PHAC website](#) kwa habari ya kisasa zaidi.