

Kuwa Na Afya Njema Msimu Huu Wa Baridi

Chukua hatua ili kuhakikisha wewe na wapendwa wako mko salama dhidi ya mafua, COVID, RSV, na virusi vingine!

1. Epuka kukaa karibu na watu.

Epuka kukaa karibu na watu ambao ni wagonjwa. Wakati ambapo wewe ni mgonjwa, kaa mbali na watu wengine ili kuwalinda wasiwe wagonjwa pia. Zingatia kuvaa barakoa ya ubora wa juu wakati uko ndani ya nyumba karibu na wengine.

2. Kaa nyumbani wakati ambapo wewe ni mgonjwa

Ikiwa inawezekana, kaa nyumbani usiende kazini, shuleni, au kwa safari fupi wakati ambapo wewe ni mgonjwa.

Hili litasaidia kuzuia kueneza ugonjwa wako kwa wengine.

3. Funika mdomo na pua yako.

Funika mdomo na pua yako kwa karatasi ya shashi unapokohoa au kupiga chafya. Hili linaweza kuzuia watu walio karibu nawe kuwa wagonjwa. Viini vya maradhi vinaweza kuenezwa kwa matone yanayotolewa wagonjwa wanapokohoa, kupiga chafya, au kuzungumza.

4. Safisha mikono yako.

Kusafisha mikono yako mara kwa mara kutasaidia kukulinda dhidi ya viini vya maradhi. Ikiwa sabuni na maji havipatikani, tumia kieuzi cha mikono kilichotengenezwa kwa kileo.

5. Epuka kugusa macho, pua, au mdomo wako.

Viini vya maradhi vinaweza kuenezwa mtu anapogusa kitu ambacho kimechafuliwa kwa viini vya maradhi na kisha kugusa macho, pua au mdomo wake.

6. Fanya mienendo mingine mizuri kwa afya njema.

Safisha na kupangusa kwa kemikali ya kuua viini vya maradhi sehemu zinazoguswa mara kwa mara nyumbani, kazini au shuleni, hasa wakati mtu ni mgonjwa. Pata usingizi mwingi, fanya mazoezi ya mwili, dhibiti mfadhaiko wako, kunywa maji mengi, na ule chakula chenye virutubishi.

7. Chanjwa.

Hakikisha unapata chanjo ya mafua kila mwaka na upokee chanjo zote zinazopendekezwa za COVID.



ongovhealth
Onondaga County
Health Department

ongov.net/health · facebook.com/ongovhealth

11-18-22