

Njia 10 za kuji shururikiya kama una shida ya kupumua kwako nyumbani

Kama uko na homa, na kikohozi, unapumua kwa mubaya, mpigie simu doctere wako. Anaweza kuku ambia uji tunze kwako nyumbani. Fuata njia izi:

1. Bakia nyumbani mpaka:

- Iwe imefika angalau siku 10 tangu maumivu yale zili anekana **NA**
- Homa yako ikuwe imepita ma siku 1 bila kutumia dawa ya kutuliza homa kwa siku hizo **NA**
- Saini za homa ziwe zimepunguka.



6. Unapo kohoa au unapo chemua, ziba mdomo wako kwa tishu kisha itupe tishu hiyo.



2. Fuatilia alama za ungojwa kwa karibu. Alama ulizo nazo zinapo ongezekka, mpigie simu doctere wako hapo hapo.



7. Sukula mikono yako mara nyingi na sabuni na maji kwa mudu hata sekunde 20.



3. Pumzika na kunywa maji mengi.



8. Kwa nginsi yote inayo wezekana, bakia mbali ya watu, ji fungiyeye ndani ya chumba peke yako na tumia choo yako peke yako. Vaa mask unapokuwa karibu ya wengine.



4. Mbele ya kwenda kwa doctere, mpigie simu na mwambie una COVID-19 au kuna uwezekano kuwa una COVID-19.



9. Acha ku changiwa na wengine vitu kitu chochote cha nyumbani, hata chakula.



5. Kunapotoke urgence, piga simu kwa 911. Waambie wahudumu kama una COVID-19 au ina wezekana kuma una COVID-19.



10. Fasi unazogusa mara nyingi zinapashwa kusafishwa kila siku.



Piga simu kwa nambari 211 au nenda kwenye 211info.org ili kupata nyenzo zingine.

ILI UPATE MAELEZO MAPYA ZAIDI, TEMBELEA MULTCO.US/COVID19.

0917-2020

Adapted from the CDC and the NC Department of Health and Human Services flyers, both titled "10 ways to manage respiratory symptoms at home".