





JE UTAJIKINGAJE DHIDI YA CORONA?

UJUMBE KWA WAVIU

Iwapo unaishi na VVU unapaswa kufanya yafuatayo kujikinga na Homa ya Virusi vya Korona:-

-  **Usafi wa Mikono:** Nawa mikono yako mara kwa mara kwa maji tiririka na sabuni au kwa tumia dawa ya kutakasa mikono kwa sekunde 20 mpaka 30
-  **Usafi na ustaarabu wakati wa kupiga chafya au kukohoa:** Funika pua na mdomo wakati wa kukohoa au kupiga chafya kwa kutumia tishu (Itupe kwenye pipa la taka au chooni baada ya kutumia) au tumia sehemu ya mbele ya kiwiko cha mkono. Hakikisha unanawa mikono
- Tumia ARV zako kama ulivyokubaliana na Mtoa huduma za afya.** Kutumia ARV kwa usahihi kunaimarisha kiwango cha CD4 na kushusha kiwango cha VVU mwilini hivyo utapunguza uwezekano wa kuambukizwa Virusi vya Corona kwa urahisi.
-  **Salamu:** Epuka kusalimiana kwa kutumia mikono, kukumbatiana au kupiga busu.
- Epuka kugusa macho, pua na mdomo ili kujiepusha na Virusi ambavyo vinaweza kuwa katika mikono yako**
- Kaa mbali** na mtu mwenye dalili za Korona (Kwa mfano mtu anae kohoa au mwenye mafua) au mtu mwenye historia ya kusafiri katika nchi zilizokumbwa na mlipuko wa Corona. Hakikisha unakaa umbali wa mita 1 hadi 2
-  **Epuka** misongamano au mikusanyiko ya watu
- Kushika:** Epuka kushika sehemu ambazo zinaguswa na watu wengi kama vitasa, reli za ngazi za gorofa, lifti n.k, na iwapo utalazimika hakikisha una nawa mikono au tumia vitakasa mikono.
- Safari:** Epuka safari zisizo la lazima za ndani na nje ya nchi. Iwapo unataka kusafiri nje ya nchi pata maelekezo ya kitaalamu kabla ya kuondoka
- Huduma:** Fanya mawasiliano na mtoa huduma za Afya ili kupanga utaratibu wa kupatiwa ARV, hii itasaidia kupunguza muda wa kwenda kliniki na kuweka msongamano

Je Kuna tiba ya Corona?

Hakuna tiba wala chanjo ya Corona. Kinacho fanyika hivi sasa ni kutibu hali au dalili tu na kuwaweka wagonjwa katika karantini hadi watakapo thibitika kupona

Je napaswa kula nini katika Kipindi hiki cha Maambukizi ya Corona?

Hakikisha unakula mlo kamili na matunda yanayopatikana katika mazingira yako na hakikisha unapata muda wa kutosha wa kulala usiku, angalu kwa saa nane

Je nifanye nini ninapo muona mtu mwenye dalili za Corona?

Toa taarifa kwa kupiga simu namba **199** au toa taarifa katika kituo cha kutolea huduma za afya kilicho karibu nawe. Unaweza piga ***199#** kupata ujumba mfupi wa maandishi kujielimisha zaidi

Jikinge, Wakinge Wengine CORONA INAZUILIKA



**Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto
Mpango wa Taifa wa Kudhibiti UKIMWI (NACP)**

