

	<ul style="list-style-type: none"> • SMS: WAVIU na Corona • Jumbe Mbili kwa Siku, • Ujumbe hauzidi Herufi 160 ikijumuisha nafasi kwa kila ujumbe • Utaratibu ni kutuma ujumbe kwa WAVIU ambao wapo tayari katika mifumo ya TAYOA na mHealth Cardinal
1	Hongera, Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto kupitia NACP na TAYOA/mHealth itakutumia ujumbe wa namna ya kujikinga na Corona
2	Homa kali ya mapafu inayosababishwa na virusi vya Corona ni ugonjwa unaoshambulia mfumo wa upumuaji, ugonjwa huu unaenea kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine
3	Virusi vya Corona huambukizwa kwa kuingiwa na majimaji yatakayo kwa mtu mwenye ugonjwa huu anapo kohoa, kupiga chafya au kwa kugusa majimaji yanayotoka puani
4	Kwa sasa Corona haina chanjo wala tiba. Kama yalivyo magonjwa mengine yanayosababishwa na virusi, matibabu hufanywa kwa kutibu dalili na ufuatiliaji wa karibu
5	MVIU anaweza kuambukizwa Corona. Kuwa mwaangalifu na jikinge dhidi ya Corona kwa sababu MVIU anaweza kupata athari mbaya Zaidi iwapo atapata Corona
6	MVIU chukua tahadhari zaidi dhidi ya Corona iwapo: Unakiwango kidogo cha CD4 (chini ya 350cell/mL) au Unaishi na VVU na haujaanza ARV.
7	Ili kujikinga na Corona: Nawa mikono yako mara kwa mara kwa maji tiririka na sabuni kwa sekunde 20 mpaka 30 au kwa tumia dawa ya kutakasa mikono
8	Unapopiga chafya au kukohoa funika pua na mdomo kwa tishu kisha itupe kwenye pipa la taka au chooni au tumia sehemu ya mbele ya kiwiko cha mkono kuziba mdomo
9	Unaposalimiana na mtu usisalimiane kwa kushikana mikono, kukumbatiana au kupiga busu kwani unaweza kuambukizwa au Kuambukiza Corona kama tayari una virusi
	Ni muhimu kuepekua kugusa macho, pua na mdomo kwa sababu unaweza kuingiza virusi iwapo vipo katika mikono na haujanawa mikono kama ilivyoelekezwa
10	Kaa umbali wa mita 1 hadi 2 na mtu mwenye dalili za Corona au mtu mwenye historia ya kusafiri katika nchi zilizokumbwa na mlipuko wa Corona
11	Punguza uwezekano wa kupata maambukizi ya Virusi vya Corona kwa kuepuka misongamano au mikusanyiko isiyo ya lazima, Hauwezi jua nani anamaambukizi.
12	Epuka kushika sehemu zinazoguswa na watu wengi kama vitasa na reli za kwenye ngazi. Kama ni lazima kugusa hakikisha unanawa mikono au tumia vitakasa mikono
13	Epuka matembezi au safari za ndani na nje ya nchi zisizo za lazima. Iwapo unataka kusafiri nje ya nchi pata maelekezo ya kitaalamu kabla ya kuondoka
14	Ukitumia ARV kwa usahihi kinga ya mwili itaimarika hivyo kupunguza uwezekano wa kupata athari kubwa iwapo utaambukizwa Virusi vya Corona.
15	Hakikisha una ARV za kutumia kwa siku 30 au zaidi (iwapo umetimiza vigezo). Kama ni mzazi/mlezi wa mtoto anayeishi na VVU na wazee hakikisha wana ARV za kutosha
16	Pongezi, kwa kuendelea kupata elimu ya dhidi ya Corona: Hakikisha una dawa zingine ambazo unatumia kwa mfano: Kifua kikuu, presha, kisukari na uzazi wa mpango
17	Katika kipindi hiki ni muhimu kujizuia na kufanya ngono zisizo lazima, iwapo utalazimika tumia kondom kujikinga na VVU, Magonjwa ya ngono na mimba zisizotarajiwa
18	Nenda na kadi yako ya CTC unapokwenda kliniki au unapolazimika kusafiri, Hii itakusaidia kupata huduma kwa wakati na kuepuka msongamano

19	Tafuta njia ya kuwasiliana na watoa huduma za afya katika vituo au ngazi ya jamii au mtandao wa WAVIU kupata ushauri au msaada katika kipindi hiki cha mlipuko wa Corona. Kuepuka Msogo wa mawazo, taarifa zisizo rasmi au mashaka
20	Kula mlo kamili wenye mchanganyiko wa mbogamboga na matunda yanayopatikana katika mazingira yako ili kuimarisha kinga ya mwili kupambana na corona
21	Usitumie pombe au dawa za kulevya zitaadhiri utendaji wa ARV. Aidha epuka matumizi ya dawa pasipo ushauri wa mtoa huduma za afya
22	Iwapo utakuwa na dalili za Corona: Vaa balakoa au funika pua na mdomo kwa kitambaa safi na jitenge na watu wengine ili usiwaambukize. Jikinge, Uwakinge wengine
22	Iwapo utakuwa na dalili za Corona: Nenda kituo cha huduma za afya sehemu iliyotengwa kwaajili ya wanaoshukiwa kuwa na Corona. Usiende CTC
23	Kama kuna dharula, au unataka kupata taarifa zaidi kuhusu Corona piga simu bila malipo kwenda namba 199 au piga *199# ili kupokea SMS.
24	Ukiambukizwa Corona utatengwa katika sehemu maalumu ili usiambukize wengine, Utatibiwa dalili za Corona. Jiweke wazi upatiwe ARV na Dawa za magonjwa nyemelezi
	Karantini na Kutengwa kwa WAVIU wanahisiwa au kuambukizwa Corona
1	Karantini ya Corona ni sehemu maalumu iliyotengwa kwa ajili ya wahisiwa wa ugonjwa wa Corona, inaweza kuwa nyumbani, hotelini, hospitalini n.k.
2	Lengo la karantini ni kuzuia maambukizi kwa wengine. Mhisiwa wa Corona atakaa karantini kwa siku 14 na endapo hatooonesha dalili ataruhusiwa kurudi kwenye jamii
3	Kutengwa kwa watu waliothibitika kuwa na Corona huwa na lengo ni kuzuia maambukizi na kupatiwa matibabu hadi dalili za ugonjwa zitakapo isha na kupona kabisa
4	Kumbuka: Karantini na Kutengwa si unyanyapaa bali ni sehemu ya huduma, kujilinda na kuwalinda wengine wasiambukizwe. Jikinge, uwakinge wengine.
6	Iwapo MVIU upo karantini au umetegwa: Weka wazi hali yako kwa mtoa huduma ili muweze kupanga nae utaratibu wa kupata ARV na kupata huduma nyingine muhimu
7	Kama ukipata Corona na kupaswa kupata matibabu mengine usiache kutumia ARV. Usitumie pombe na vilevi vingine ili ARV ziweze kufanya kazi vizuri
8	Hakikisha unaendelea kuwa na mawasiliano na watoa huduma za afya, msaidizi wa karibu, ndugu, viongozi, jamaa na marafiki kwa njia ya simu na mitandao ya kijamii