

# Napiga chafya! Nifanye nini?

## Na tishu



## Bila tishu



- Usipige chafya mpaka tishu itakapokuwa tayari
- Piga chafya au kohoa kwenye tishu, itupe haraka iwezekanavyo, na nawa mikono yako kwa maji tiririka na sabuni
- Jifunike na kiwiko
- Kohoa au piga chafya kwenye kiwiko



Kamwe usikohoe au kupiga chafya kwenye mikono yako, vinginevyo, mikono yako itageuka haraka kwenye silaha zako za kibaiolojia



Kupiga chafya na kukohoa bila kufunika uso wako ni mbaya (lakini kwa vyovyote hili linajulikana)

*Maelekezo ya kituo cha udhibiti na kuzuia magonjwa, Marekani*

**meduza** <http://tiny.cc/sneeze-swa>