

Kutumia Barakoa Kusaidia Kupunguza Kuenea kwa COVID-19

Ikiwa unahitaji kuondoka nyumbani kwako, vaa kifunika uso cha kitambaa.

Wakazi wote wa New Hampshire (zaidi ya umri wa miaka 5) [wanahitajika](#) kuvaa barakoa inayofunika pua na mdomo wakati wowote wakiwa katika eneo la umma, ndani au nje, ambapo hawawezi au ni vigumu kudumisha umbali wa angalau futi sita kati yao na watu wengine wasioishi katika nyumba zao. Ushauri huu ni kwa mujibu wa data ya CDC kuhusu jinsi COVID-19 inaweza kusambazwa kabla ya mtu kuwa na dalili zozote. Barakoa husaidia kukulinda wewe na wengine karibu nawe ikiwa umeambukizwa na hujui.

Barakoa ni tahadhari moja zaidi tunayoweza kuchukua kusaidia kupunguza kasi ya kuenea kwa COVID-19 – na **SIO** kibandala cha kuepuka mikusanyiko na hatua nyingine za kujikinga. Bado unahitaji kukaa umbali wa angalau futi 6 kati yako na wengine, hata ikiwa umevaa barakoa.

Kwa taarifa zaidi:

[Taarifa ya barakoa kutoka kwa Vituo vya Udhibiti na Kuzuia Magonjwa Tovuti ya New Hampshire COVID-19](#)

Jinsi ya kuchagua barakoa

Njia mbili unazoweza kuhakikisha kuwa barakoa yako inafanya kazi na kukuweka salama ni kwa kuzingatia kuchagua barakoa yenye safu nyingi (iliyoundwa kwa angalau safu 2-3), na kwamba inakutoshea vizuri usoni bila mianya, na inafunika pua na mdomo. Hii itasaidia kuweka matone yako ya upumuaji ndani na mengine nje.

- Chagua barakoa iliyo na waya ya pua
- Tumia barakoa iliyo na kifaa cha kushikilia
- Hakikisha kwamba barakoa yako inatoshea vyema kwenye pua na kidevu chako
- Tumia barakoa ya kitambaa iliyo na safu nyingi AU vaa barakoa inayotumika mara moja na kutupwa chini ya barakoa ya kitambaa. Ni muhimu kuboresha utosheaji na uchujaji
- USIUNGANISHE barakoa mbili za utaratibu wa kimatibabu. Pia



Ofisi ya Udhibiti wa Magonjwa ya Kuambukiza

USIUNGANISHE barakoa ya KN95 na barakoa nyingine yoyote

Unaweza pia kufanya barakoa inayotumika mara moja na kutupwa kuweza kutoshea vyema zaidi kwa kufunga fundo na kuchomekea vitanzi vya sikio. Ili kufanya hivyo:

- Funga fundo kwenye vitanzi vya sikio ambapo vinakutana na upindo wa barakoa
- Kunja na uchoomekee nyenzo zisizohitajika chini ya pindo
- Kwa maagizo ya video: <https://youtu.be/UANi8Cc71A0>



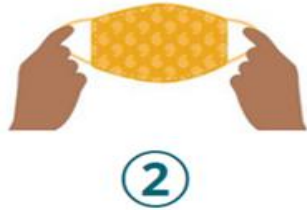
Jinsi ya kuvaa kifunika uso cha kitambaa

- Kwa mikono misafi amua upande wa nje wa kifunika uso cha kitambaa na unaopaswa kuelekezwa mbali na wewe.
- Shika kifunika uso cha kitambaa kwenye vitanzi vya sikio na uweke kitanzi kuzunguka kila sikio.
- Hakikisha kifunika uso cha kitambaa kinafunika mdomo NA pua yako.
- Epuka kugusa upande wa mbele wa kifunika uso chako cha kitambaa ukiwa umekivaa.
- Kikichafuka unapaswa kukibadilisha.
- Ukigusa kifunika uso cha kitambaa nawa mikono yako.

Jinsi ya kuvua barakoa



Fungua kwa uangalifu kamba zilizo nyuma ya kichwa chako au unyooshe vitanzi vya sikio



Ishike tu kwa vitanzi vya sikio au vifundo



Kunja pembe za nje pamoja



Kuwa mwangalifu usiguse macho, pua na mdomo wako unapovua na unawe mikono mara baada ya kuvua

Ofisi ya Udhhibiti wa Magonjwa ya Kuambukiza



Jinsi ya kuhifadhi barakoa

Hifadhi barakoa yenye unyevu au uchafu kwenye mfuko wa plastiki

Ikiwa barakoa yako ina unyevu au uchafu kutokana na jasho, mate, vipodozi, au vioevu au vitu vingine, iweke kwenye mfuko wa plastiki uliofungwa hadi uweze kuiosha.



Hifadhi barakoa ambazo HAZINA unyevu au uchafu kwenye mfuko wa karatasi

Unaweza kuhifadhi barakoa yako kwa muda ili uitumie baadaye. Iweke kwenye mfuko kavu, unaoweza kupumua (kama mfuko wa karatasi au wavu) ili kuiweka safi kila baada ya kutumia. Unapotumia tena barakoa yako, weka upande huo huo ukielekezwa nje.

Unapovua barakoa yako ili kula au kunywa nje ya nyumba yako, unaweza kuiweka mahali salama ili ibaki kuwa safi, kama mfukoni mwako, kwenye mkoba, au mfuko wa karatasi.

Kuosha au kukausha barakoa yako inayoweza kutumika tena

Unaweza kuosha barakoa yako inapokuwa chafu au angalau kila siku.

Barakoa nyingi zinazoweza kutumika tena zinaweza kufuliwa pamoja na nguo nyingine. Tumia sabuni ya kawaida na usafishe kulingana na lebo.

Unaweza pia kuosha barakoa kwa mikono. Hakikisha unasuza sabuni yote.



Kausha barakoa yako kwenye mashine ya kukausha au kwa kuanika. Ikiwa huwezi kuianika, itandaze chini na uhakikishe kuwa imekauka kabisa kabla ya matumizi.