

VIDOKEZO KUHUSU

UMBALI WA

KIMWILI

Na Pia Ukiendelea Kushikamana na Jamii



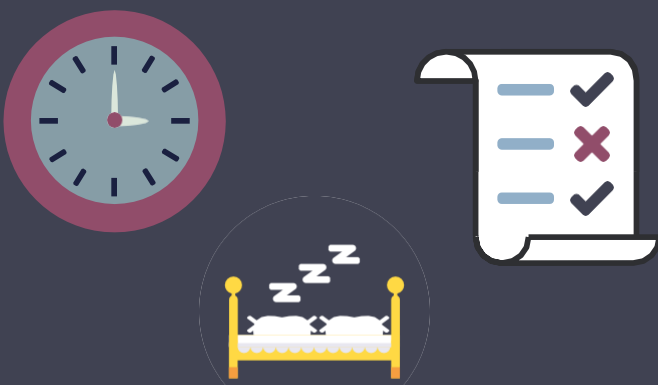
Katika janga la COVID-19, ni muhimu kwa akili ya afra yako na afya ya wengine kujizoeza umbali wa kimwili, lakini hiyo haimanishi unapaswa kukata mawasiliano. Ni muhimu uendelee kushikamana kijamii!



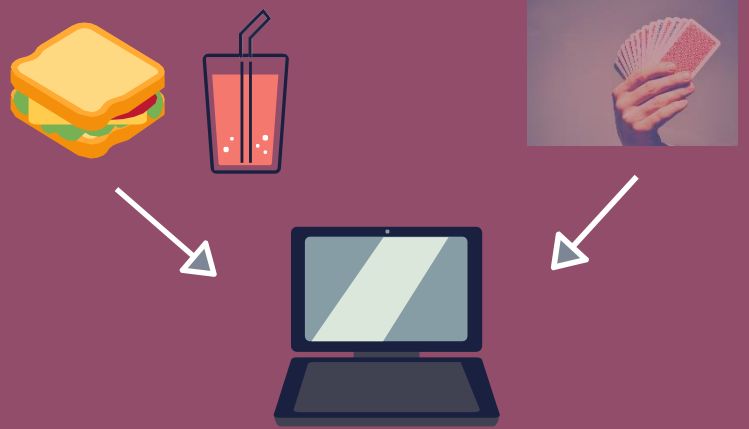
Tumia simu na teknolojia nyingine ili uendelee kuunganishwa! Ni muhimu kwa ustawi wako wa kiakili na kimwili kuendelea mashikamano kijamii na pia ukiendelea umbali wa kimwili.



Hudhuria teuzi za muhimu za kimatibabu. Piga simu na panga upya miadi isiyo muhimu. Jaribu kuwa na thamani ya miezi michache ya dawa yoyote muhimu kwa mkono.



Jaribu kujenga utaratibu kwa ajili yako mwenyewe. Itasaidia kufanya mambo kuhisika kawaida zaidi. Fanya ubora wako kupata usingizi wa kuenea, na kula kila mara ili kukaa afya.



Katisha mikusanyiko ya kijamii kama klabu ya daraja au miadi ya kula. Badala yake jaribu machaguzi ya simu na sibayana/pepe au panga miadi upya.



Tafuta shughuli zinazokuweka wewe kushiriki na afya kama kutembea, yoga, kucheza, kupanda, kupika au kusoma!



Chunguza njia za kuepuka matembezi yasiyo ya lazima. Jaribu kuuliza marafiki au familia kukusaidia na ununuzi wa mboga au kununua na shughuli nyingine. Baadhi ya huduma za ununuzi pia zinaweza kupatikana.



NH DIVISION OF
Public Health Services

Department of Health and Human Services

