

# KUJITENGA NA WATU

Jilinde mwenyewe, familia yako na jamii yako!



## DUMISHA UMBALI WAKO

*Kaa angalau umbali wa futi 6 kutoka kwa wengine unapokuwa hadharani, haswa ikiwa mtu anaonekana mgonjwa, au anakohoa na kupiga chafya!*

## EPUKA MGUSANO HADHARANI

*Hiyo inamaanisha hakuna kukumbatiana, kusalimiana kwa mikono au kupiga viganja hewani! Pia ni wazo zuri kutumia njia za malipo ambazo huepuka padi ya pini au skrini za kugusa.*



## ZINGATIA KURATIBU TENA KARAMU NA SIKU MAALUM ZA MICHEZO

*Siku ya kuzaliwa ya mtoto huenda ikawa ngumu kukataa, lakini fikiria ni watu wangapi watahudhuria na uwezo wa virusi kuenea.*

## FANYA KAZI KUTOKA NYUMBANI

*Kubadilisha utaratibu wako wa kawaida ili ufanye kazi kutoka nyumbani kunaweza kuwa wa mpito, lakini kudumisha afya yako na wapendwa wako kunastahili!*



## UNGA MKONO MASOMO MTANDAONI

*Ingawa inaweza kuwa ngumu kwa wazazi, kuwaweka watoto wetu nyumbani kunaweza kupunguza sana kuenea kwa magonjwa kwa raia wetu walio hatarini, kama vile babu na wanafamilia wengine wakongwe!*

## AHIRISHA AU UGHAIRI MIKUTANO YA JAMII

*Baa, mikahawa na kumbi za sinema ni maeneo ambayo watu hucusanyika kwa idadi kubwa na kukaa kwa pamoja. Jiulize ikiwa faida zinazidi hatari inayowezekana.*

