

MAPENDEKEZO YA SHEREHE NA MIKUSANYIKO

April 8, 2022 2:01 PM SWAHILI

Kukusanyika pamoja na marafiki, familia, na jamii ni muhimu kwa afya yetu ya akili na kijamii. Katika miaka miwili iliyopita, tumejifunza mengi kuhusu jinsi ya kulindana dhidi ya UVIKO-19. Tunaweza kukusanyika kwa usalama zaidi kwa kuchukua tahadhari chache.

Minimize risks to yourself and your community Punguza hatari kwako na kwa jamii yako

Tunapojifunza kuishi na UVIKO-19 na kuanza kukusanyika tena, kumbuka:

- Kukaa nyumbani kama wewe ni mgonjwa. Iwe UVIKO-19, homa, mafua, au ugonjwa mwingine, ni muhimu kutowaambukiza wengine.
- Pata taarifa mpya kuhusu chanjo za UVIKO-19 na chanjo za mafua za kila mwaka. Chanjo ni kinga yetu kuu dhidi ya homa kali.
- Nawa mikono yako mara kwa mara na usafishe sehemu zinazoguswa mara kwa mara.



Fahamu kwamba watu wengine wako katika hatari kubwa ya kuugua sana

Fikiria kuhusu utakapokuwa na wale utakaokuwa nao. Watu wengi wako katika hatari kubwa ya kuugua sana, kulazwa hospitalini au kufa kutokana na UVIKO-19. Safu hizi za ziada za kinga zinaweza kusaidia kuwalinda watu walio katika hatari kubwa, ikiwemo wazee, wale ambao hawajachanjwa, na wale ambao wana magonjwa mengine.

- Barakoa hukulinda wewe na watu wengine, hasa wakati viwango vya UVIKO-19 viko juu.
- Kukusanyika nje au katika sehemu za ndani zenye hewa ya kutosha (zenye madirisha yalio wazi na feni kwa ajili ya hewa ya ziada) ni salama kuliko kukusanyika ndani ya nyumba katika sehemu ndogo.
- Ikiwa hivi karibuni umekuwa katika hatari ya kuambukizwa UVIKO-19, epuka kukusanyika na watu, hasa ikiwa wako katika hatari kubwa ya kuugua sana. Jifuatilie mwenyewe kubaini dalili kwa siku 10.



Heshimu mahitaji ya watu wengine

- Watu wengine wanaweza kukuomba uendelee kuvaa barakoa ukiingia ndani ya nyumba yao.
- Watu wengine wanaweza kuendelea kuvaa barakoa, hata kama hawajaombwa kuvaa.
- Watu wengine wanaweza kukubali kukusanyika nje tu, au katika vikundi vidogo.
- Kukubali maamuzi ya kila mtu kuhusu tahadhari za usalama ni njia nzuri ya kuonyesha kuwa tunajaliana.

Mwongozo unaweza kubadilika ikiwa maambukizi ya UVIKO-19 yataongezeka

[Fahamu viwango vya UVIKO katika](#) jamii yako ili uweze kuchagua hatua usalama utakazozitumia kwa ajili yako na kwa ajili ya watu wengine. Kuenea kwa UVIKO-19 kunaweza kuathiri uamuzi wako wa kuhudhuria au kuandaa mikusanyiko.

