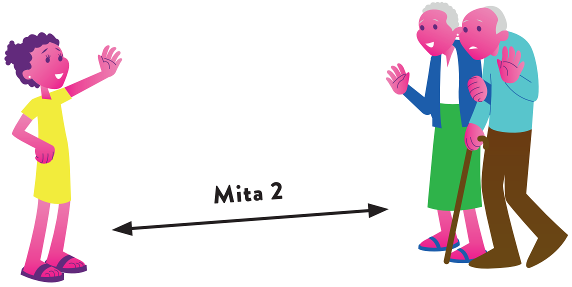
Ujikinge na kinga wengine kutokana na
VIRUSI VYA CORONA
COVID-19

Hapana kusalimiana kwa mikono wala kwa busu wakati wa Corona/COVID-19!
Salimiane kwa alama tu.

Virusi hivyo vimengunduliwa hapo karibuni na vinaleta ugonjwa kwa watu wengi. Wewe pamoja na watoto wengine mahali mupoishi munaweza kusaidia kupiganisha ugonjwa huo mpya. Munaweza labda kabadili namna munavyosalimia wakubwa wenu, jinsi ya kutumika kazi zenu ao kukutana na rafiki zenu.

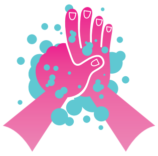
MAONI

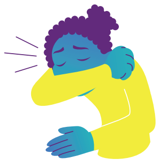
Virusi hivyo hutawanyika kwa matone ya mate inayoruka hewani, kwa kinywa, kwa mafafa. Matone hayo ya mate yaweza tuwa kwa mikono yako, kwa vitu vyako na vifaa vya pekee. Kwa hiyo ni muhimu kuacha umbali muhimu na watu. Wengine. Haswa kati ya wakubwa wenu na watu wenye matatizo Fulani ya afya, kwani waweza patwa haraka na ugonjwa wa Covid-19. Watoto hugonjwa kidogo tu.

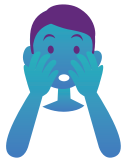


Labda ni vigumu kakaa umbali wa mita 2 na wakubwa wa jamaa lako. Kwa hiyo nu muhimu kunawa mikono na kukaa mbali na marafiki na watu wengine inje. Fanya yote uwezayo.

MAMBO MADOGO AMBAYO YAWEZA KUOKOA MAISHA







Nawa mikono

Lowanisha mikono, sugua na sabuni kwa eneo yote ya mikono muda wa sekondi 20. Suuza mikono kiisha kausha.

Katika kunjo la iwiko

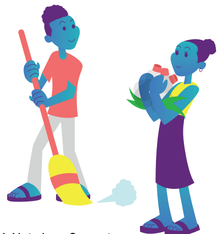
Kuchafya katika kunjo la Mikono yako huzuia virusi Kufika kwa mikono yako, kwa Vitu na watu wengine.

Usiguse uso wako

Waweza kuambikizwa na virusi kwa kugusa kinywa, pua ao macho yako, fasi ambako virusi huingia katika mwili wako.

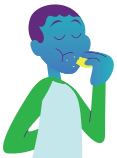
Nawa kila mara

Mikono safi inakukinga pamoja na wengine. Nawa mara moja wakati unajichafua, ukitoka chooni, kucheza ao kupika chakula …

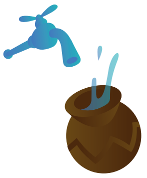


… Ukisha fyagia.

… Mbele na baada ya kupika casual.

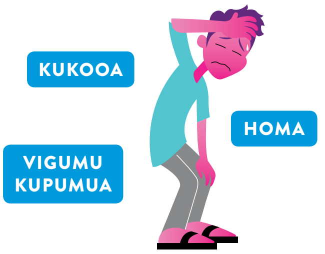


… Mbele na baada ya kushota maji, na vivi hivi.



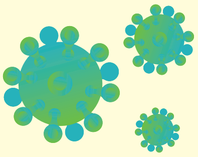
NANA GANI WAWEZA KUWA MGONJWA

Watu wengi wanaoambukizwa na virusi vya corona Covid-19 huonyesha tu dalili ndogo za kugonjwa. Ni kama una baridi ao mafua. Karibu kila mtu hupona.



Wajisikia mbaya, baki nyumbani

Hata ukijisikia vibaya kidogo tu, unapashwa baki nyumbani. Watu wengi hawahitaji msaada wa kiganga kwa kujisikia vizuri. Ukigonjwa sana, fuata maagizo ya hospitali yako usije ukaambukize wengine.



Virusi vya corona ambavyo vimengunduliwa hivi karibuni husababisha ungojwa wa Covid-19. Hatuwezi kuona virusi vra corona kwa macho bali kwa kutumia kifaa kinachoitwa darubini (microscope) na hufanana kama ilivyo picha hapa juu.

Kuja yanayotokea

Kuna mengi yanoyosemwa Juu ya virusi vya corona Covid-19. Mengi yanayosemeka yaweza kuwa uwongo. Watu wamoja wanaweza kukuogopesha ao kukuambia nunua hiki. Jua yanayotokea.

Sema na mtu mwengine

Ni kawaida kujisikia mubaya, mwenye kuvunjika moyo, mwenye kuogopa ao kusirika. Sema na mtu unayeaminia, ndugu yako aliye na miaka kukushinda ao mwalimu wako. Hiyo inaweza pia kuwasaidia. Jiheshimu wewe peke pia heshimu.

Una haki

Ukiwa unajikinga na virusi vya corona Covid-19, jua pia kwamba una haki ya kukukinga kutokakana na dhuluma, haki ya kuwa na malazi, chakula, afya na elimu. Julisha kila kuvunjwa kwa haki zako ukitumia namba ya simu ya bure ya polisi ao omba msaada kwa mtu unayeaminia.

Ni Ujumbe kutoka kwa World's Children's Prize Foundation

BVES

kwa msaada wa Swedish Postcode Lottery

worldschildrensprize.org