

COVID-19 Nakala ya mambo ya Kufanya na mambo ya kukosa kufanya kuhusu Barakoa

[Muziki wa kuisimua]

[Maelezo]

Fanya hivi unaponunua, kuvaa, kuondoa na kutumia tena barakoa.

Vaa barakoa inayotoshea vizuri juu ya pua na mdomo wako ikiwa uko katika mipangilio ya ndani ya hadhara na kwenye mazingira ya nje yenye watu wengi.

Vaa barakoa yenye ubora wa juu ikiwezekana. Mifano ya barakoa za ubora wa juu ni barakoa za N95 au KN95, ambazo ni njema sana katika kuzuia matone.

Ikiwa huwezi kupata aina hiyo ya barakoa, vaa barakoa inayotoshea vizuri na angalau tabaka mbili za kitambaa kilichofumwa vizuri. Unaweza pia kuweka barakoa ya ziada chini ya barakoa ya kitambaa ili kuongeza ufanisi.

Kabla ya kuvaa barakoa, osha mikono yako kwa sabuni na maji au tumia kitakasaji.

Barakoa yako inapaswa kutoshea vizuri karibu na mdomo na pua yako, bila mapengo.

Ikiwa barakoa ina waya wa chuma, bana waya ili kutoshea daraja la pua yako.

Epuka kugusa barakoa ukiwa umevaa.

Ukigusa barakoa yako, osha mikono yako au tumia kitakasaji.

Unapovua barakoa, usiguse sehemu ya mbele. Ondoa barakoa yako kwa kutumia kamba au vitanzi vinavyozunguka masikio yako au nyuma ya kichwa chako.

Baada ya kuondoa barakoa yako, osha mikono yako mara moja au tumia kitakasaji.

Fuata maagizo yaliyokuja na barakoa yako ya wakati inapaswa kutupwa au kubadilishwa.

Osha barakoa ya kitambaa kila baada ya matumizi na uwache ikauke kikamilifu kabla ya matumizi mengine.

Ikiwa unatumia tena barakoa ya N95 au KN95, ihifadhi kwenye mfuko wa karatasi. Usifue.

Usivae barakoa yoyote ambayo ni chafu, yenye unyevunyevu au iliyoharibika.

Barakoa yangu inakulinda na barakoa yako inanilinda.

Tembelea health.mn.gov kwa maelezo ya hivi punde kuhusu COVID-19.

[Muziki wa kuisimua]

Minnesota Department of Health
Communications Office
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4989
health.communications@state.mn.us
www.health.state.mn.us

2/11/22 (Swahili)

Ili kupata habari hii katika muundo tofauti, piga simu: 651-201-4989.