

## TUNZA



Tenganisha mgonjwa na watu wengine kwenye jamii kwa kumuweka mita mbili kando na watu wengine.



Hakikisha mgonjwa anavaa barakoa au anafunika mdomo na pua kwa kutumia kitambaa



Mpe mgonjwa maji kwa wingi na chakula ili mwili wake usikose maji



Sikiliza maelezo zaidi kutoka kwa viongozi, radio, televisheni na magazeti ili kufahamu zaidi hatua unazotakikana kuchukua.

## USHAURI

**Tembelea au upige simu katika kituo cha afya ikiwa tu uko na :**



Shida ya kupumua



Maumivu ya kifua



Kutapika na kuhara



Mdomo na uso ukibadilika rangi na kuwa rangi ya kijivu



Ukiwa unatetemeka kupita kiasi

# HOMA YA H1N1

## Kinga Jamii Yako

## FUNIKA



Funika mdomo wako na pua kwa kutumia karatasi au kitambaa cha mkono wakati unapo chemua au kukohoa



Kohoa au chemua kwenye kikwe cha mkono

## USAFI



Nawa mikono yako mara kwa mara kwa kutumia maji na sabuni



Pia , hakikisha kuwa walio na maambukizo wananawa mikono mara kwa mara kwa kutumia maji na sabuni.



Safisha maeneo yaliyoguswa na mgonjwa Tumia maji na sabuni