

# Zuia Uenezaji wa Vidudu vinavyosababisha ugonjwa

Saidia katika kuzuia uenezaji wa virusi vya mfumo wa kupumua kama vile COVID-19 na mafua

## Dalili zake ni zipi?



Joto



Kukohoa



Kuishiwa na pumzi

## Unazuiwa vipi?



Osha mikono kila wakati



Usishike macho, pua, au mdomo kwa mikono ambayo haijaoshwa



Usitangame na wanaougua



Ukiwa mgonjwa, kaa nyumbani; usitangamane na watu wengine



Funika mdomo/pua kwa kutumia tishu au kitambaa cha mkono wakati unakohoa au unapiga chafya



Osha na utumie dawa ya kuuu virusi vyomba na mahali panapoguswa mara kwa maraa