

# MAMBO 10 UNAYOWEZA KUFANYA ILI KUDHIBITI DALILI ZAKO ZA COVID-19 NYUMBANI | COVID-19 |

Ikiwa inawezekana kuwa una COVID-19 au imethibitishwa kuwa unayo

1. **Kaa nyumbani** isipokuwa unapoenda kutafuta matibabu.



6. **Unapokohoa au kupiga chafya, funika mdomo wako na pua** kwa tishu au tumia sehemu ya ndani ya kiwiko chako.



2. **Fuatilia dalili zako** kwa makini. Ikiwa dalili zako zitazidi kuwa mbaya zaidi, pigia simu kituo chako cha matibabu maramoja.



7. **Nawa mikono yako mara kwa mara** kwa maji na sabuni kwa angalau sekunde 20 au nawa mikono yako kwa kutumia kieuzi cha mikono chenye alkoholi ya angalau asilimia 60.



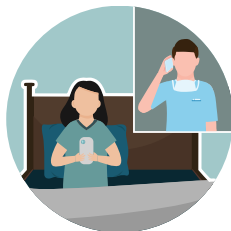
3. **Pumzika na unwe maji mengi.**



8. Kadiri inavyowezekana, **kaa katika chumba kimoja na mbali na watu wengine** walio nyumbani kwako. Pia, unapaswa kutumia bafu tofauti, ikiwa lipo. Ikiwa ni lazima uwe miongoni mwa watu wengine walio ndani au nje ya nyumba yako, vaa barakoa.



4. Ikiwa una miadi ya matibabu, **mpigie simu mtoa huduma wako wa afya** kabla ya wakati na umwambie kwamba una COVID-19 au huenda unayo.



9. **Epuka kushiriki vitu vya kibinafsi** pamoja na watu wengine walio katika nyumba yako kama vile vyombo vya chakula, taulo na matandiko.



5. Iwapo una dharura ya matibabu, piga simu 911 na **uwafahamishe wahudumu wa dharura** kwamba una COVID-19 au huenda unayo.



10. **Safisha sehemu zote** ambazo huguswa mara kwa mara, kama kaunta, sehemu za juu za meza na vitasa vya milango. Tumia kipulizio cha kusafisha nyumbani au vifutio, kulingana na maagizo yaliyo kwenye lebo.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)