

## Kutumia Vifuniko/Vitambaa vya Uso vya Nguo ili Kusaidia Kupunguza Uenefu wa COVID-19

**Kama unahitaji kuondoka nyumbani kwako, vaa kifuniko cha uso cha nguo.**

Idara ya NH ya Huduma za Afya na Binadamu inapendekeza wakaazi wote wa Jimbo la [Granite Staters] wavae vifuniko vya uso vya nguo/kitambaa wakati wako nje ya nyumbani zao ili kusaidia kupunguza uenefu wa COVID-19. COVID-19. Ushauri huu unategemea data mpya kuhusu jinsi ambavyo COVID-19 inaweza kusambaa Kabla ya mtu akue na dalili zozote. Barakoa husaidia kulinda wengine karibu na wewe kama wewe umeambukizwa na haujui.

Kifuniko cha uso cha nguo ni tahadhari ya ziada tunayoweza kuchukua ili kusaidia kupunguza uenefu wa COVID-19 – na si mbadala wa umbali wa kimwili na na hatua nyingine za kinga. Ungali bado unahitaji kubaki angalau futi 6 [mita 2] kutoka watu wengine, hata wakati amevaa kifuniko cha uso .

Vifuniko vya uso vyanguo ambavyo hupendekezwa si barakoa za upasuaji au vipumuaji vya aina N-95. Aina za barakoa hizi ni vifaa muhimu ambavyo lazima kuhifadhiwa kwa wahudumu wetu wa afya na waokoaji wa kwanza. Tafadhali tengeneza vifuniko vya uso wenu wenyewe na vitu/vifaa vya nyumbani (ona zaidi kwa upande wa nyuma).



Mifano ya wakati wa kuvaa kifuniko cha uso	Mifano ya wakati ambao hautaji kuva kifuniko cha uso
Safari kwa duka la mboga , duka la dawa, daktari au hospitali	Nyumbani, kama hakuna yeyote ambaye anayeonyesha dalili (za ugonjwa)
Wafanyakazi muhimu katika duka la mboga, duka la dawa, au mazingira mengine ya biashara ambapo hawawezi kudumisha angalau umbali wa futi 6 kati yao na wengine	Ukienda kwa kutembea katika msituni au katika kitongoji chako. Lakini beba moja kwa kesi ukikutana na watu wengine na ukisimama kwa kuzungumza
Nyumbani kama wewe ni mgonjwa na una watu wengine katika nyumba	Ukienda kukimbia katika njia ya baiskeli, kama hakuna watu wengi sana
Watunzaji wa nyumbani wanaowajali watu walio katika hatari	Nani hawezi kuvaa barakoa: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Watoto chini ya umri wa myiaka 2 mtu yeyote ambaye ana shida ya kupumua, au hana fahamu</li> <li>• mtu yeyote ambaye hawezi kuondoa barakoa bila msaada</li> </ul>
Kuenda na basi, teksi, au usafiri kwa kushiriki	
Ukitembea kwenye barabara yenye shughuli nyingi na yenye watu wengi	

## Kifuniko cha uso cha nguo ni nini?

Kifuniko cha uso cha nguo ni kitambaa cha nguo chochote kilichowekwa salama (kama bandana, skafu, au barakoa iliitengenezwa nyumbani) ambacho kinafunika kinywa chako na pua lako. Hakilindi mwenye kukivaa kwa na si mbadala wa umbali katika jamii, lakini kinaweza kulinda wengine kwa kesi mvazi ameambukizwa na COVID-19 na bado hajaonyesha dalili. Vifuniko vya uso vya nguo vinapendekezwa ili kusaidia kuhifadhi Vifaa vya Kinga ya Binafsi kwa ajili ya wahudumu wa afya wa msitari wa mbere. kwa maelezo zaidi kuhusu jinsi ya kuvaa na kutengeneza vifuniko vya uso vya nguo, angalia [tovuti ya CDC \[CDC website\]](#)

## Kwa nini mnapendekeza hii sasa?

Kuna mengi ambayo bado tunajifunza kuhusu COVID-19. Hata hivyo, kuna ushahidi zaidi kwamba watu wasio na dalili wanaweza kueneza virusi, na kwamba matone yanayozalishwa wakati wa kupumua, au kwa kusema, au kusafisha koo lako huweza kusambaza COVID-19 kutoka mtu-kwa-mtu. Tunaendelea kufikiri kukaa nyumbani na kujizoeza kuweka umbali katika watu na usafi mzuri wa mikono ni njia muhimu sana za kusimamisha uenefu wa COVID-19. Kwa kupendekeza wakazi wa Jimbo la Granite [Wakazi wa New Hampshire] kutumia kifuniko cha uso, tunaongeza hatua moja zaidi ya kusaidia kupunguza uenefu.

## Kuvaa kifuniko/kitambaa cha uso cha nguo

- Kwa mikono safi amua sehemu ya nje ya kifuniko cha uso na sehemu hiyo lazima ielekee nje mbali yako.
- Shika kifuniko cha uso kwenye vitanzi vya masikio na zunguka kila sikio na kitanzi.
- Hakikisha kifuniko cha uso cha nguo kinafunika kinywa chako NA pua lako.
- Epukana na kugusa ndani ya kifuniko chako cha uso wakati unakivaa.
- Kama kinageuka kichafu, unapaswa kukibadilisha.
- Kama unagusa kifuniko cha uso nawa mikono yako.



## Kuondoa kifuniko/kitambaa cha uso

- Shika vitanzi vya masikio na vuta mbele juu ya masikio yako ili kukiondoa.
- Usiguse macho yako, pua lako na kinywa chako wakati wa kukiondoa
- Kunja kifuniko/kitambaa cha uso ili sehemu ya nje, inakunjiwa ndani.
- Weka kifuniko/kitambaa cha uso katika mfuko wa plastiki kwa kufua baadaye, ukihakikisha kutokigusisha nyuma ya mfuko wa plastiki
- Ondoa na uhifadhi kifuniko/kitambaa cha uso cha nguo vizuri na kwa salama.
- Mara moja nawa mikono baada ya kukiondoa.

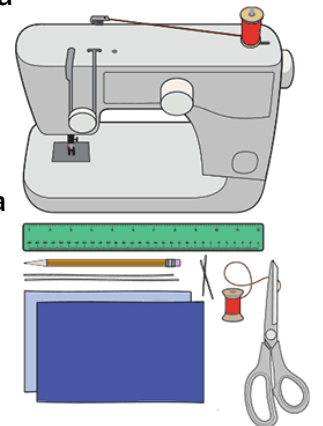
## Safisha vifuniko vya uso vya nguo kila siku, kwa mkono au mashine, kwa kutumia sabuni.

Mashine ya kufua inapaswa kutosha kusafisha vizuri kifuniko cha uso cha nguo/kitambaa. Hakikisha ni kikavu kabisa kabla ya kukitumia. Unapaswa kuwa na wachache karibu, hivyo uweze kuwa na mbadala kwa ajili ya kufua.

## Tengeneza vyako mwenyewe .

CDC huwa na [maelekezo juu ya kufanya vifuniko vyako mwenyewe \[instructions on making your own coverings\]](#) katika njia tofauti, ikiwa Pamoja na vilivyoshonwa kwa machine au mkono, njia isio ya kushona ya t-shirt na mkasi, na njia isio ya kushona na bandana.

Kwa maelezo zaidi, tembelea: <https://www.nh.gov/covid19/>



*\*Hutohoeka kutoka Idara ya Afya ya Vermont*