

# Jua jinsi ya kuishinda corona

*Dr. Gabriel L. Upunda, Consultant Physician*  
Dar es Salaam, Tanzania

*Dr. Sanjeev Gulati, Nephrologist*  
NCR, India

1. **Nawa mikono kila wakati:** Nawa mikono kila mara kwa mara na kwa makini kwa kutumia sabuni na maji tiririka angalau kwa sekunde 20 ama utumie kieuzi kilicho na 60% ya kemikali. Osha mikono kila wakati baada ya kutoka kwenye maeneo ya nje, baada ya kukohoa au kupiga chafya. Hii ndio njia mojawapo ya kuzuia kueneza virusi vya corona.
2. **Funika mdomo ukikohoa au kupiga chafya:** Funika mdomo na pua kwa kutumia kitambaa au karatasi/tishu kila mara unapokohoa au kupiga chafya au tumia sehemu ya ndani ya kiwiko cha mkono. Baadaye tupa karatasi/tishu ndani ya jaa la takataka. Usiteme mate ovyo hadharani. Hii itazuia kuenea kwa vijidudu au virusi. Virusi vya corona vinaenezwa kwa mfumo wa kupumua na vinaenea kupitia matone yanayotokana na kukohoa au kupiga chafya kutoka kwa watu ambao wameathirika na virusi vya corona.
3. **Epuka kugusa uso:** Usiguse macho, uso, au mdomo kabla haujaosha mikono yako.
4. **Kaa Nyumbani, kaa salama, okoa maisha:** Njia bora ya kuzuia homa ya corona ni kuepuka kwenda sehemu zinazoweza kuwa na virusi hivi. Kumbuka kuwa watu ambao hawana dalili wanaweza kueneza virusi.
5. **Kuwa mbali na makundi:** Weka nafasi kati yako nawenzako. Dumisha umbali wa mita moja au futi tatu baina yako na yeyote yule anayekohoa au kupiga chafya. Epukana na mahali penye mkusanyiko wa watu. Epuka salamu za kushikana mikono, kukumbatiana, au kubusu kwa kuwa ni hatari. Salimia watu kwa kuwapungia, weka mikono kwenye kifua au kuweka mikono yako pamoja.
6. **Epuka kukaribiana na mtu aliye na mafua:** Pia epukana na wanyama ambao hawajulikani wa shambani au porini.
7. **Funika uso:** Vaa barakoa au funika pua na mdomo ukitumia kitambaa kila unapokuwa nje kwa ajili ya kupunguza kusambaa kwa virusi hivi. Kumbuka kuwa barakoa sio mbadala wa kuwa mbali na makundi.
8. **Tafuta usaidizi:** Kama unakohoa au unapungukiwa na pumzi, muone daktari. Kaa nyumbani ikiwa unahisi umgonjwa.
9. **Safisha vitu na sehemu zinazoguswa kila mara** kama vile simu, tarakilishi, vyombo na vitasa vya milango kwa kutumia sabuni ya kawaida au kupangusa.
10. **Weka chakula salama:** Pika nyama na mayai kwa umakini sana. Kila wakati tumia ubao tofauti wa kukatia nyama na visu tofauti kukatia nyama mbichi na ile iliyoiva. Nawa mikono unaposhughulikia chakula kisichopikwa na kile kilichopikwa.
11. **Wazee** walio na ugonjwa wa moyo, magonjwa ya kupumua na kisukari wako katika hatari zaidi kutokana na ugonjwa wa homa kali ya mapafu (COVID-19).

---

Fight against Coronavirus as well as Kidney Disease

Know about Coronavirus and Kidney disease in 30+ languages Free!!!

Visit: [www.KidneyEducation.com](http://www.KidneyEducation.com)