



Australian Government
Department of Health

MATUMIZI YA MASKS (VAZI) ZA USO KATIKA JAMII

Coronavirus ni nini?

Coronavirus (COVID-19) ni maambukizo ya kupumua ambayo huenea kutoka mtu kwenda kwa mtu kupitia matone kutoka kikohozi au kupiga chafya cha mtu aliyeambukizwa.

Inaweza pia kuenea kwa kugusa vitu au nyuso ambazo zina matone kutoka mtu aliyeambukizwa juu zake, na kisha kugusa mdomo au uso wako.

Je! Nivae mask (kinyago)?

Kwa sababu ya viwango vya kuongezeka kwa COVID-19 katika sehemu zingine za Australia, wengine wetu sasa wanahitaji kuvaa mask (vazi) ya uso kwenye mahali pa umma – yoyote inahitajika au inapendekezwa. Ni muhimu uendelee kujua habari na ushauri wa sasa katika eneo lako. Ikiwa uko katika eneo ambalo serikali yako ya jimbo, wilaya, au mtaa imeshauri kuwa unapaswa kuvaa mask kwenye mahali pa umma, tafadhali fuata mafunzo yao. Angalia mara nyingi tovuti za serikali za jimbo au wilaya au tembelea kwa Australia.gov.au.

Tafadhali kumbuka, masks ni muhimu kwa watu ambao wana virusi kuzuia kuambukiza wengine kwenye jamii. Tafadhali jua zinafaa tu wakati zinapotumika pamoja na hatua zingine za kudhibiti maambukizi.

Hata ukivaa mask ya uso unapaswa kufuata umbali wa kimwili, usafi mzuri wa mkono na kupumua, na kukaa nyumbani ukiwa ni mgonjwa.

Jinsi ya kutumia mask yangu vizuri?

Ni muhimu kuvaa mask vizuri ili kuzuia kuongeza hatari ya kuambukizwa kwako na kwa wengine. Kugusa au kuondoa mask kunaweza kuchafua mikono yako.

Tafadhali osha mikono yako kabla ya kuvaa mask, mara moja baada ya kuiondoa mask, na kila wakati unapoigusa wakati wa matumizi.

Unapoivaa, hakikisha inafunika pua na mdomo wako na inakaa vizuri chini ya kidevu chako, sehemu ya juu ya pua yako na kukaa karibu pande za uso wako.

Usiruhusu iweke shingoni na tafadhali jaribu kutogusa mbele ya mask (kinyago) yako wakati wowote. Ikiwa mask yako inakuwa yenye majimaji, unahitaji kuiweka nyingine.

Je! Nifanye nini na maski yangu baada ya kuitumia?

Ikiwa mask yako ni mask ya matumizi ya moja tu, vaa mara moja tu na kisha uweke ndani ya chombo cha taka.

Ikiwa unayo mask ya kitambaa cha kutumia tena, iweke kwenye mfuko wa plastiki hadi unapoweza kufua.

Masks za kitambaa zinaweza kufuliwa kwenye mashine ya kufulia pamoja na nguo zingine.

Unaweza pia kuifua mask kwa mikono kwa kutumia sabuni na mpangilio mzuri wa maji moto kwa kitambaa kilichotengenezwa nacho.

Kausha kabisa mask ya kitambaa kwenye mashine ya kukaushia au katika hewa safi kabla ya kuitumia tena.

Kuendelea kuzuia COVID

Ili kukinga jamii zetu, kila mtu anapaswa kuendelea kufanya vitu vitatu muhimu sana ili kuzuia kuenea kwa virusi:

- Kaa umbali wa mita 1.5 kutoka kwa wengine wakati wote na mahali pote tunapoweza.
- Fanya usafi mzuri kwa kuosha mikono kila mara na sabuni na maji. Ikiwa sabuni na maji hayapatikani tumia krimu yenye pombe kusafisha mikono. Usiguse uso wako, na kumbuka kukohoa na kupiga chafya kuelekea kiwiko chako badala ya mkono wako.
- Pakua programu ya COVIDSafe. Programu husaidia kukumbuka watu ambao umekuwa ukiwasiliana nao karibu.

Sasa zaidi kuliko hapo awali, ni muhimu ukae nyumbani ikiwa una dalili za mafua au ya homa ya mafua. Ikiwa una homa, kikohozi, maumivu ya koo au upungufu wa pumzi, upimwe kwa ugonjwa wa coronavirus. Sote tunaweza kufanya kidogo yetu ili kusaidia kuzuia kuenea kwa COVID-19.

Sasisho kwa programu ya COVIDSafe

Kwa kuongezea Kiingereza, programu ya COVIDSafe inapatikana sasa katika Kiarabu, Kichina cha Rahisi na cha Jadi, Kivietinamu na Kikorea. Programu hiyo itapatikana pia katika Kiitaliano na Kigiriki hivi karibuni.

Programu ya COVIDSafe husaidia maafisa wa afya ya umma kuwaarifu watu ambao wamewasiliana na mtu mwenye COVID-19. Ikiwa umepakua programu, unaweza kuchagua kuwapa maafisa wa afya kupata habari kwenye programu. Hii inawawezesha kutambua haraka na kuwasiliana na watu wa kufaa na kuzuia virusi kutoka kwa kuenea.

Habari zaidi juu ya COVID-19

Ni muhimu kuendelea kupata habari kupitia vyanzo rasmi. Tembelea kwa [health.gov.au](https://www.health.gov.au), pigia simu ya Laini ya Msaada ya Coronavirus kwenye 1800 020 080 au huduma ya utafsiri na ukalimani kwenye 131 450.