

**Kiwango cha 4 cha tahadhari - ni nini unapaswa kufanya ili kukaa salama na kujiweka sawa:**

1. Kaa nyumbanikwenye Bubble yako



2. Watoto hujifunza nyumbani; watu wazima hufanya kazi nyumbani (isipokuwa wafanyikazi muhimu)



3. Weka mita 2 kutoka kwa wengine ikiwa itabidi utoke nje kwa vitu muhimu: kwa mufano; maduka makubwa (za shakula), duka za dawa



4. Vaa Barakowa (mask) ukitoka - lazima ufanye hivi katika Kiwango cha Alert 4



5. Pima ikiwa una dalili za Covid-19 - hii inaweza kuwa:

- kikohozi. Joto la juu (angalau 38°C)
- kupumua kwa pumzi. Koo , kupiga chafya na pua
- kupoteza harufu kwa muda

Piga Simu kwa Healthline 0800 358 5453 au Daktari Wako kwa ushauri



6. Tumia skana ya nambari ya QR ukitoka



8. Osha mikono yako mara nyingi mara kwa mara.



9. Unaweza kutembea karibu na mtaa wako mara nyingi



7. Akuna mikusanyiko



Kohowa au chafya kwenye kiwiko chako

