

Masks ya Kinywa: Nakulinda – Unanilinda

Namna gani ya kujikinga na kukinga wengine ?

1. Kaa nyumbani ikiwa wewe ni mgonjwa
2. Osha mikono yako mara kwa mara
3. Weka mita moja na nusu (1,5 m) mbali na watu wengine .
4. Epuka iwezekanavyo kuchangana ao kukusanyika na watu wengine. Tumia simu, gumzo, barua pepe
5. Unapokuwa kwenye nafasi ya umma (kwa mfano kwenye basi ao kwenye gari moshi), funika kinywa chako na pua na mask ao njia ingine fulani (kwa mfano, kitambaa)

Kwa nini kuvaa mask ?

Mask inafunika pua yako na kinywa. Ikiwa utapiga chafya, kukohoa, ao kuongea, unatosha matoni madogo. Mask inahifadhi ao kuzuwiya matoni hayo madogo.

Kwa hivyo kuna hatari ndogo ya mtu kuwa mgonjwa. Ao kwamba matone huanguka kwenye kitu ambacho watu wengine watagusa.

Wakati gani wa kuvaa mask ?

Ni lazima kwa watu zaidi ya miaka kumi na mbili (12 ans)

- Katika usafiri wa umma, kituo cha ma basi ao kituo
- Kwenye shule
- Kwenye kazi ikiwa huwezi kuweka umbali wa mita moja na nusu kutoka kwa wenzako.

Ni bora kuifanya pia

- Katika sehemu nambazo huwezi kuweka umbali wa mita moja na nusu (1,5 m) kwa mfano : katika duka.
- Katika maeneo ambayo watu wengi huenda na kugusa vitu. Kwa mfano: katika duka.
- Ikiwa unawasiliana ao kukaribiana na mtu dhaifu zaidi. Kwa mfano : watu zaidi ya umri wa miaka sitini na tano (65 ans), watu wenye ugonjwa wa sukari, moyo, mapafu, ao figo ao ambao wanaweza shamuliwa mbio na ma ambukizo.
- Ikiwa wewe ni mgonjwa. Usiambukiziye watu ambao unaishi nao. Ikiwa wewe ni mgonjwa, kaa pia nyumbani.
- Kama unashugulikia mgonjwa.

Nani haipaswi kuvaa mask ?

- Watoto chini ya miaka kumi na mbili (12 ans). Wanaweza kuitumia vibaya .
- Watu ambao hawawezi kuvaa mask kwa sababu ya ugonjwa.

Namuna gani kutengeneza mask ?

Soma ao angalia jinsi ya kufanya hivyo :

- [Maagizo : jinsi ya kutengeneza mask \(Instructions: comment faire un masque\)](#) (kifaransa, uholanzi,kijerumani,kingereza) (français, néerlandais, allemand, anglais)
- Na pia [Video ya mafundisho \(Vidéo d'instructions\)](#)

Unatumia kitambaa ?

- Tumia kitambaa ambacho unaweza kuosha kwa degrii sitini (60°C.)
- Funga ao kunja kitambaa chako mara mbili karibu na uso wako.

Nawezaje kuvaa mask ya kitambaa ?

Tazama [vidéo](#) hii

Weka mask:

- Osha mikono yako kwanza.
- Vaa mask. Gusa mkanda wa mpira ao bendi za elastic.
- Weka mask kwenye pua yako kwanza kisha funga mkanda wa mpira wa juu.
- Weka mask kwenye ndevu yako. Funga kamba za chini.
- Pua yako, kinywa na ndevu zinapaswa kuwa chini ya mask. Haipashui kuwa na upande uliyo wazi.

kuvaa mask:

- Wakati mask imewekwa usiiguse tena.
- Mask yako haiwekwe vizuri ? Uguse tuu pindi kwa kuinyorosha vizuri.
- Usiwe na zowezi kuvaa na kutosha tosha mask saa yote.

Ondoa mask:

- Gusa tuu kamba ao bendi za elastic.
- Baada ya kuiondoa, osha mikono yako vizuri.
- Inakubidi kutosha mask muda chache kwa ku kunwa maji ? Kwa mfano : Weka ayo mahali safi kwenye hewa inapita ao kwenye begi ambayo inaruhusu hewa kuingia. Kisha inabidi kuosha ao kusafisha mahali ambapo uliwekea mask yako.

Wakati gani wa kuvaa mask mpya ?

- Weka ao vaa mask mpya kila masaa munane (8h).
- Mask ni chafu ao mvua ao tena kibaridi ? Weka mpya mara moja.
- Inahitaji kuzungumza saana ? Badilisha mask yako baada ya ma saa inne (4h.) Kwa mfano : Mwalimu darasini .

Namuna gani ya kuosha mask ?

- Weka vinyago ao mask vilivyotumiwa kwenye mfuko uliofungwa wa kitambaa. Osha ayo na mask.
- Osha mask na sabuni kwenye machini kwa degrii sitini (60°C) na sabuni iliobaki
- Wala chemsha kwenye sufuria ama chungu. Tumia sufuria ama chungu iyo kwa kutokotesha tuu mask ao vinyango
- Umeosha mask ao kinyango yako kwa joto la chini kwenye machini ? Inakufaa kuigoma ukiweka moto uliyo juu kabisa kwenye pasi yako.

- Umegusa mask chafu ? Kwa mfano : Kuiweka kwenye machini ? Osha mikono yako vizuri .
- Unataka kuvaa tena mask yako ? Lazima kwanza ikuwe imekauka vizuri. Kwa hivyo unahitaji kuwa na mask mbili

Jinsi gani ya kuweka mask yako safi ?

- Unapashwa weka begi ya nguo na mask mahali safi na ya kawaida.
- Unataka kuweka mask safi ? Osha mikono yako kwanza. Chukua mask tu kwenye kamba zake au bendi za elastic .
- Usiweke mask kwenye jokofu au friji (frigo). Baridi haitoi virusi kinaweza ambukizia chakula chako.