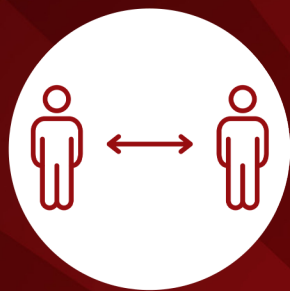


JE, UNADHANI MAFUA HAYAWEZI KUKUDHURU?

Homa ya mafua haijali wewe ni nani au unakotoka—haijalishi unatoka kwa mazingira gani, mafua yanaweza kudhuru maisha yako. Lakini homa ya mafua ni maradhi yanayozuiwa—Kinacho hitajika ili kuzuia uwezekano wa kuipata ni kwa kupata chanjo ya mafua ya kila mwaka.

JE, NI JINSI GANI TENA UNAWENZA KUZUIA MAFUA?



DUMISHA UMBALI WAKO

Je, unamjua mtu aliye mgonjwa? Kaa mbali hadi awe amepona! Zingatia sheria ya umbali wa futi sita kila iwezekanavyo.



KAU NYUMBANI

Ikiwa unashuhudia dalili kama vile joto kali, kukohoa, kupiga chafya au uchovu, kaa nyumbani usiende kazini, shuleni au shughuli kwa kadri unavyoweza.



FUNIKA USO WAKO

Homa ya mafua husambaa kwa urahisi kupitia kikohozi na kupiga chafya, kwa hivyo hakikisha umefunika mdomo na pua kwa sehemu ya ndani ya kiwiko cha mkono wako.



NAWA MIKONO YAKO

Homa ya mafua inaweza kusambaa kupitia kwa sehemu chafu, kwa hivyo weka mikono ikiwa safi kwa kunawa mara kwa mara kwa sabuni na maji yenye joto.



EPUKA KUGUSA USO WAKO

Ikiwa mikono yako imegusa sehemu iliyo chafu, hakikisha kuepuka kugusa macho, pua au mdomo hadi uwe umeisafisha kabisa!



SOUTH DAKOTA
DEPARTMENT OF HEALTH