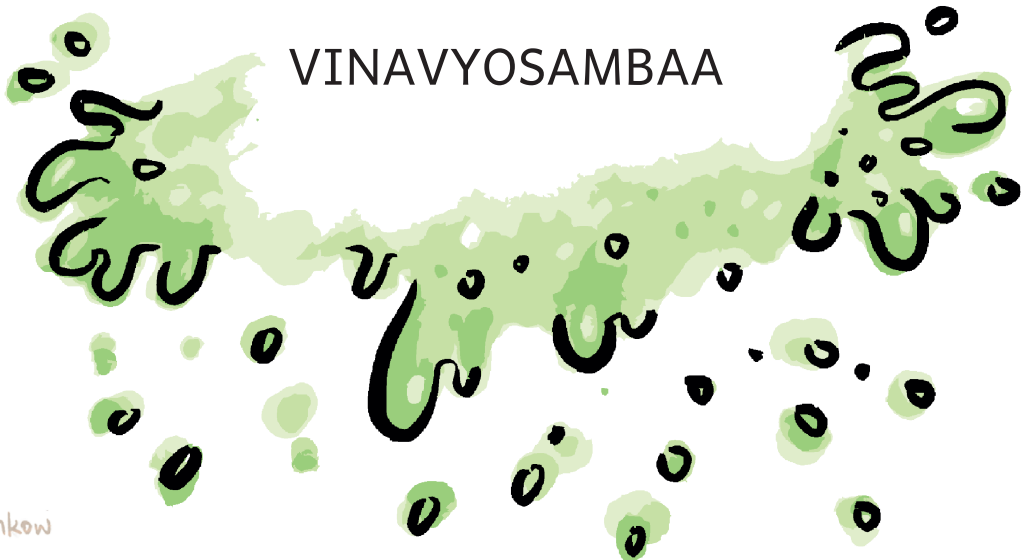
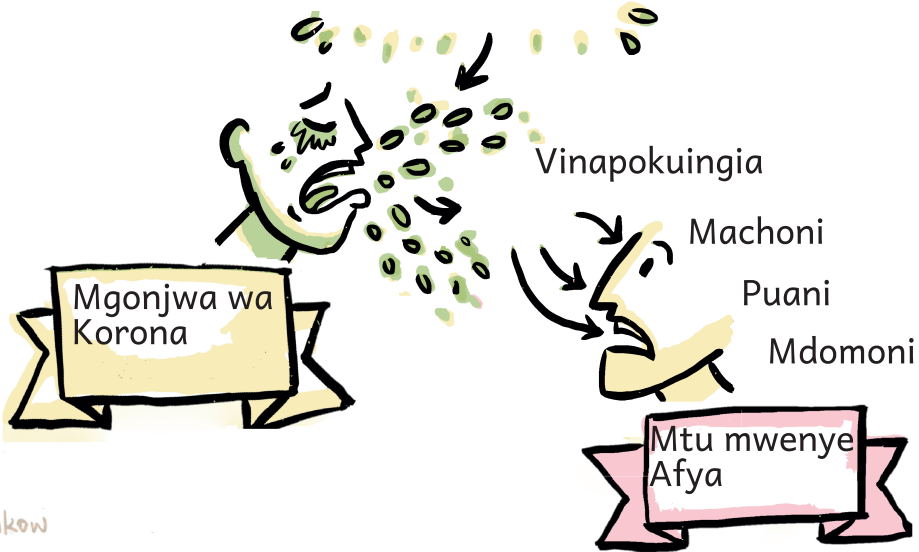


Kuna jambo **MOJA** tu unalopaswa kuelewa juu ya jinsi virusi vya Korona



Virusi hivi vinasambaa wakati  
vitone hivi vya mate



Kwa hivyo, unapoona mtu akikohoa/kwenda chafya/mgonjwa unaweza kuamua:



- 1 **Kwenda mbali.** Ukiwa umbali wa mita 2 hutafikiwa na vitone vikubwa vya mate.

AU,



- 2 **Wape barakoa.** Waweze kukoholea au kuendea chafya na kuwakinga wote walio karibu



Kwa jumla, ni wazo bora kuepuka umati wa watu, maana huwezi kujua kama kuna mtu mgonjwa.



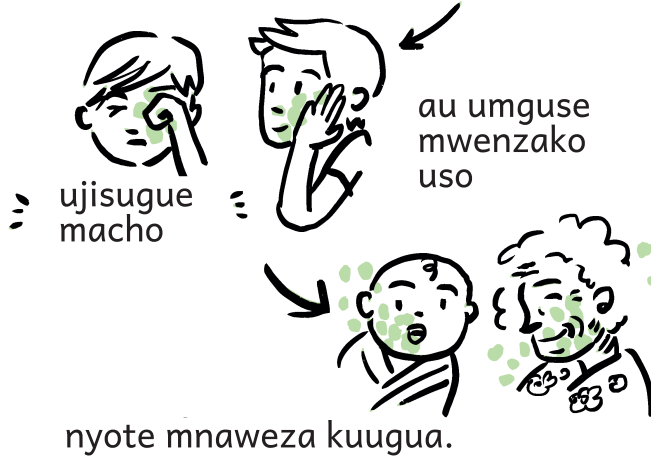
Watu wenye virusi huenda wasionyeshe ishara zozote, lakini bado wanaweza **kuvisambaza**

Pengine yeye si mgonjwa, anajikinga tu

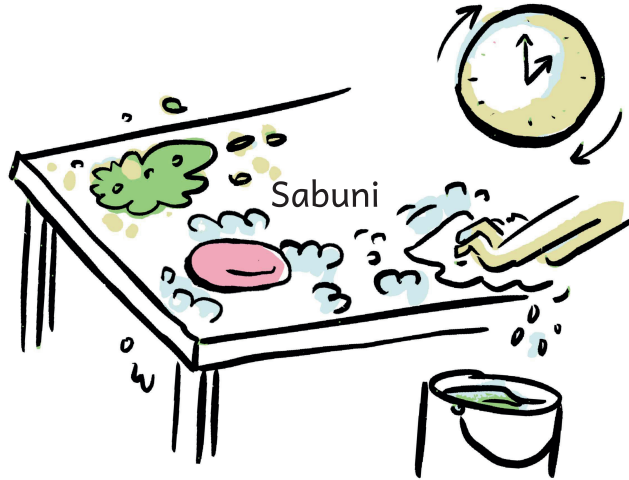
Isitoshe, huenda mate ya mtu mgonjwa yakawa kwenye vitu vingine ...



Ukigusa mojawapo wa vitu hivi kwa bahati mbaya, kisha  
ujiguse uso,



Virusi vinaweza kukaa **saa** kadhaa juu ya vifaa,



na njia ya kipekee iliyo bora kuviondoa ni kuviosha kwa sabuni, dawa ya klorini, au kileo.

Kwa sababu hii ni vizuri pia kuyafuata  
maelekezo haya



# 1

Usijiguse uso. (Au uuguse uso wa mtu mwingine yeyote.) Iwapo ni lazima ujiguse, kwanza ioshe mikono yako kabisa kwa sabuni.



Nini maana ya kuoga kabisa?

nawa nyuma ya  
mikono yako

katikati mwa  
vidole



chini ya  
kucha



Muda sawa na wa kuimba kifungu cha  
“Wimbo wa Taifa”  
<https://youtu.be/a37RnI3krzU>



2

Zitupe barakoa zinapoanza kuwa nzito.  
Usizivae kwa zaidi ya siku moja!

\*Vijidudu vinavyosababisha  
magonjwa hukulia **ndani** ya  
barakoa unapozivaa kwa  
muda mrefu



Pia, usiguse **upande wa  
nje** wa barakoa iwapo  
utaweza.

Iwapo umefanya hivyo,  
usihofu. Nawa mikono yako  
kwa sabuni hapo baadaye.

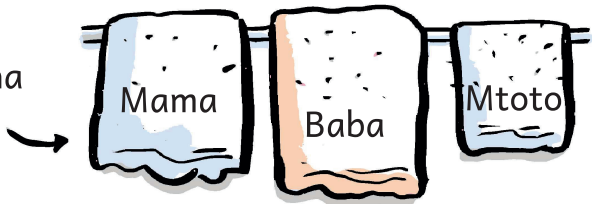


3

Usitumie kwa pamoja vitu kama  
chakula, vyombo vya  
jikoni, vikombe, taulo.



Kila mtu awe na  
taulo yake



4

Fungua na fungua milango kwa kutumia **kisugudi** au **bega** badala ya mikono, inapowezekana.



Huwezi kuugusa  
uso wako kwa  
kisugudi hata  
ukijaribu

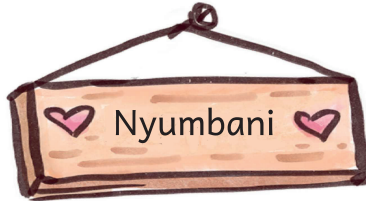
ip

Hatimaye,

5

Kila wakati nawa mikono yako  
ukitumia **sabuni** ...

- Kabla hujala



- na unaporudi kutoka  
kwa umma



Kaeni salama,  
Nyote!

Sabuni

Kaeni salama,  
Nyote!



Sabuni

 weimankow

## Marejeo zaidi ya habari za kiafya:

---

1. "How to avoid the coronavirus? Wash your hands", by Elizabeth Rosenthal, in the New York Times, Opinion. (Jan 28, 2020)
2. "The Wuhan Virus: How to stay safe", by Laurie Garrett, in Foreign Policy, Report. (Jan 25, 2020)
3. "This animation shows how far your sneeze can actually travel" by Chia Yi Hou and Andrea Schmitz, in Business Insider (Jan 21, 2020)



Soma makala hii ujue zaidi!



**Hoja za ziada:** Maelekezo haya ya kiafya ya vibonzo yanafaa sana katika kuzuia maambukizi ya kawaida kama mafua na homa, na yanafaa kuzingatiwa daima, hata wakati hakuna mkurupuko wa magonjwa.

**Marejeo:** Habari iliyo katika kijitabu hiki cha vibonzo imejikita kwa uelewa wa ugonjwa wa COVID19 kufikia tarehe 28 Februari 2020, na imetolewa kwa marejeo hii tatu.

<https://www.nytimes.com/2020/01/28/opinion/coronavirus-prevention-tips.html>

<https://foreignpolicy.com/2020/01/25/wuhan-coronavirus-safety-china/>

<https://www.businessinsider.com/how-far-sneeze-cough-germs-can-travel-2018-10>

**Habari za ziada:** Unaweza kupata toleo la PDF la kijitabu hiki cha vibonzo kutoka kwa tovuti hii:

<https://gumroad.com/weimankowart>

**Maelekezo ya Kutumia:** Kijitabu hiki cha vibonzo kiko huru kwa matumizi ya umma kupitia kwa tovuti na mitandao ya kijamii kama vile Whatsapp na Telegram. Vile vile, nakala zinazotolewa kutoka kwa tovuti zinaweza kuchapishwa bure kama vibango vya matumizi ya kibinafsi na kielimu nyumbani, shuleni, na mahali pa kazi.

Wakati unapowapa wengine kijitabu hiki, tafadhali kumbuka hoja hizi 3:

1) Hakuna ruhusa kuhariri chochote kwa njia yoyote unapokisambaza.

2) Vibonzo hivi haviwezi kutumiwa kwa mradi wowote wa kuleta faida.

3) Iwapo unakisambaza kupitia kwa tovuti, weka jina la mwandalizi wa kitabu katika FB kwa kuweka

@weimankowart, kwa IG kwa kuweka @weimankow (IG), au hata kuandika linki kwa instagram

com/weimankow Kwa matumizi mengineyo yote, tafadhali tuma ombi kwa: [comicsforgood@gmail.com](mailto:comicsforgood@gmail.com)

# Virusi vya Ugonjwa wa Korona

Swahili