



Jinsi ya kuvaa kifuniko cha uso

How to wear a face mask – Swahili

There are two types of face masks you can use: cloth masks and surgical masks. Cloth masks are made of washable fabric and can be re-used.

Kuna aina mbili za vifunika uso (viwiko) unavyoweza kutumia: Vifunika uso ya nguo na masks ya upasuaji. Vifunika uso vya kitambaa hufanywa kwa kitambaa kinachoweza kuosha na kinaweza kutumika tena

Kwa habari zaidi tembelea [DHHS.vic – Vifuniko vya uso - 11.59pm Jumatano 22 Julai](https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19>>



Kuvaa kifuniko cha uso hukuinga wewe na jamii yako kwa kutoa kizuizi cha ziada cha kimwili kwa virusi vya korona (COVID-19). Ikiwa kifunika uso hakipatikani, aina zingine za kifunika uso zinaweza kutumika kama vile kitambaa au bandana



Osha mikono yako kabla ya kuweka kuvaa kifunika uso.



Hakikisha inafunika pua yako na mdomo na inashika chini ya kidevu chako, juu ya daraja la pua yako na dhidi ya pande za uso wako.



Usiguse upande mbele wa kifunika uso wakati kuvaa.

Ikiwa utagusa kifunika uso, osha au sanifisha mikono yako mara moja. Usiruhusu kifunika uso kutundika shingoni mwako.



Ili kuondoa kifunika uso, osha au safisha mikono yako kwanza.

Ondoa kifunika uso chako kwa uangalifu kwa kufata matanzi ya sikio au kufungua kifungio au kamba. Kwa kifunikio chenye kamba mbili, fungua moja chini kwanza, kisha ya juu.



Ikiwa kifuniko chako kina vichungji, viondoe na uvitupe mbali.

Kunja kifuniko na kukiweka moja kwa moja kwenye nguo au ndani ya begi la kuosha au la nguo za kufuliwa. Vifuniko vya uso vya upasuaji vinapaswa kutupwa baada ya kutumika.

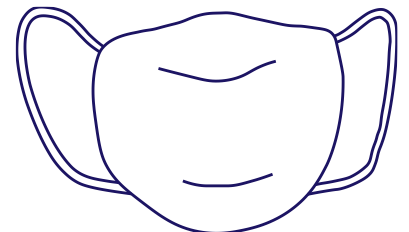
Osha au safisha mikono yako baada ya kuondoa hicho kifunika uso.

Osha vifuniko uso vya nguo kila siku katika maji ya moto (60 ° C) na sabuni au sabuni ya kufulia.

Usishiriki kifunika cha uso na watu wengine

Unachohitaji kuendelea kufanya

- Osha mikono yako mara kwa mara
- Weka mita 1.5 kutoka kwa watu wengine
- Pimwa, hata ikiwa una dalili ya kawaida
- Kaa nyumbani ikiwa unajisikia vibaya.



To receive this document in another format [email Public Health branch](mailto:public.health@dhhs.vic.gov.au) <public.health@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 24 July 2020.

Available at [DHHS.vic – Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

Swahili

OFFICIAL



Health
and Human
Services