

14 Septemba 2020

### Kuvaa barakoa katika Queensland

Barakoa ya uso inaweza kusaidia kukomesha kuenea kwa virusi vya korona (COVID-19), haswa katika maeneo ambayo ni magumu kukaa mita 1.5 mbali na watu wengine. Mfano wa maeneo haya ni pamoja na:

- umati mkubwa
- nyumba ambayo watu wengi wanaishi
- kwenye basi au gari moshi.

Unaweza kutakiwa kuvaa barakoa katika Queensland wakati:

- unaingiza hospitali
- unatembelea kituo cha makazi ya wazee katika eneo lenye vikwazo
- unakutembelea huduma ya malazi ya ulemavu katika eneo lenye vikwazo
- daktari au muuguzi wako amekuambia kufanya hivyo
- unapimwa kwa ajiri ya COVID-19.

Ni muhimu kuendelea kuosha mikono yako mara nyingi na kukaa hatua mbili kubwa mbali na wengine. Jaribu kutokumbatiana, kubusu au kusalimiana na watu wengine.

### Kuvaa barakoa hospitalini

Utapewa barakoa wakati wa kuingia hospitalini na utahitaji kuvaa wakati wote ukiwa hospitalini. Hivi ndivyo wagonjwa wetu na wageni wao huwekwa salama kutokana na wadudu.

### Jinsi ya kuvaa barakoa



1. Safisha mikono yako kwa sabuni na maji au sanitiza ya mkono kabla ya kuweka barakoa yako.
2. Shikilia barakoa kwa kanda au doano, kisha funga barakoa karibu na kichwa chako au weka ndoano karibu na masikio yako
3. Hakikisha barakoa imefunika mdomo wako na pua. Hakikisha hakuna mapengo kati ya uso wako na barakoa. Kama wewe unatumia barakoa ya upasuaji, bonyeza sehemu ya pua kuzunguka pua yako

Usiguse macho yako, pua, au mdomo au mbele ya barakoa wakati unaivaa. Wakati ukimaliza kuvaa barakoa, tupa katika chombo cha takataka. Kama inawezekana, tupa barakoa yako mbali katika mfuko uliofugwa. Nawa mikono yako mara moja baada ya kutupa barakoa katika jalala.

### **Aina zilizopendekezwa za barakoa za uso au vifuniko vingine vya uso**

Barakoa nzuri ya uso ni barakoa ya upasuaji ya kutumia mara moja - unaweza kununua kwenye maduka ya dawa. Ikiwa huwezi kupata barakoa ya upasuaji, karatasi yoyote au barakoa ya kitambaa ni sawa kutumia. Barakoa ya nguo yenye ufanisi zaidi inaundwa na angalau tabaka 3. Ikiwa bado huwezi kupata barakoa ya kitambaa, bandana au skafu inaweza kusaidia, maadamu una uwezo wa kufunika pua na mdomo wako vizuri.

Tengeneza barakoa yako ya kitambaa

Unaweza kutengeneza barakoa yako mwenyewe ya kitambaa. Tumia [Australian Government's helpful resource \(PDF\)](#) ikiwa unataka kujua njia bora ya kutengeneza kinyago cha uso.

### **Kuosha barakoa ya uso inayoweza kutumika tena**

Vinyago vya nguo vinapaswa kuoshwa kila baada ya matumizi.

Vinaweza kuoshwa kwenye mashine ya kufulia na nguo zingine, au kuoshwa na mikono kwa kutumia sabuni na mazingira ya maji yanayofaa zaidi kwa kitambaa. Kuosha barakoa ya nguo kwenye mashine ya kukaushia nguo au katika hewa safi (kwenye laini ya kitambaa) kabla ya kuitumia tena.

Osha mikono yako na sabuni na maji au dawa ya kusafisha mikono baada ya kushughulikia barakoa ya uso iliyotumika.

### **Ni mara ngapi unabadilisha barakoa yako ya uso**

Haupaswi kutumia tena barakoa ya upasuaji.

Unaweza kuosha na kutumia tena barakoa ya nguo. Ni wazo nzuri kuwa na angalau mbili, kwa hivyo utapata iliyo safi kila wakati.

Unaposafiri au kutembelea mahali palipo mbali na nyumbani, kunaweza kuwa na nyakati ambazo huwezi kukaa mita 1.5 kutoka kwa watu wengine na utahitaji kuvaa barakoa. Kutakuwa na wakati ambapo unaweza kudumisha umbali na huitaji kuvaa kinyago. Ikiwa umevaa barakoa asubuhi unapoenda kazini, kwa mfano, haupaswi kutumia tena barakoa hiyo ukienda nyumbani.

Tupa barakoa ya upasuaji ilivyotumika kwenye pipa au duka la barakoa ya nguo ilivyotumika kwenye mfuko wa plastiki hadi uweze kuziosha.

Kutumia tena kinyago cha nguo bila kunawa kunaweza kueneza COVID-19 kwa wengine au hata wewe mwenyewe ikiwa imechafuliwa tangu ulipoiva. Kwa kila hali mpya, vaa barakoa safi. Beba vinyago vyako safi kwenye mfuko wa plastiki au wa karatasi ili kuwaweka safi.

**Je unahitaji habari zaidi?**

Piga 13HEALTH (13 43 25 84). Omba mkalimani ikiwa unahitaji usaidizi wa lugha. Ni bure.

**Msaada wa afya ya akili.**

Ikiwa unajisikia kuwa na wasiwasi, hofu au huzuni kuhusu COVID-19 unaweza kupiga simu 1300 MH CALL (1300 64 22 55) au wasiliana na Kituo cha Afya ya Kiakili ya Queensland (Inafunguliwa Jumatatu hadi Ijumaa, 8.30 hadi 4.30 pm) kwenye 1800 188 189. Unaweza pia kuuliza mkalimani ikiwa unahitaji.