Lokacin Sanyi da Mura ne– Ya kake kare kanka?

Farkon kowace shekara yakan hadu da kokuwar yanayin sanyi da mura . Wannan shekarar ba ta da bambanci sai dai muna fuskantar wani sabon al'amari na cutar corona, COVID-19, da mayar da hankalin da kafofin watsa labarai ke yi kan abun da wannan barkewar annobar da ke cutar da lafiyar al'umma ke haddasawa. Abun da za a iya fahimta ne cewa mutane tunanen kamuwa da cutar corona ya mamaye su kuma mun damu game da yadda za mu samu cikakkar kariya tare da masoyanmu a wannan lokacin na kalubale. Ku kwantar da hankalinku kusan cewa akwai abubuwa masu sauki da za ku iya yi ku dukkan ku a kowace rana don taimakawa wurin tabbatar da ganin cewa lafiyarku ta samu kariya.

- ***Wanda bai kware ba!*** Ku wanke hannuwanku! A cikin sauki kamar wannan sautin, a gaskiya ita ce hanya mafi inganci ta dakatar da yaduwar wadannan kwayoyin cutar. Ku tabbatar da kun yi amfani da sabulu, kuma ku tabbatar da kun wanke su tsaf, ku rera wakar "Murnar Zagayowar Ranar Haihuwa". (Happy Birthday) wadda ita ce tsawon lokacin da ya dace na tabbatar da hannuwa sun wanku tsaf. Ku wanke dukkan sassan hannuwanku , ciki har da "tsaka-tsaki" a tsakanin yatsunku da babban farcenku.
- ***Lokacin da babu, yi amfani da matsa!*** Idan ba ka iya samun sabulu da ruwan da za ka iya wanke hannuwanka tsaf, yi amfani da sinadarin tsaftace hannu. Yayin da wanke hannuwa shi ne mafi amfani, sinadarin tsaftace hannuwa yana taimakawa wurin rage yaduwar kwayoyin cuta a lokacin da ka fito kuma kana gab da. Ka aje sinadarin tsaftace hannuwa a wurare daban-daban don ka same shi a duk lokacin da kake bukata – yi tunanin aje wasu kwalaben a cikin motarka, a adikonka, a fantimotinka, a jakar kayan tsaftace jariri, kai ma har da aljihun rigarka.
- ***Kar ka shafa, kar ka taba!*** Kar ka yi kasadar shafa wadancan idanun masu kaikayi a lokaci yanayi maras dadi ko shafa hanci mai zubar ruwa. A kashin gaskiya, idan za ka iya, yi kokari yadda duk za iya ka kauce ma taba fuskarka, musamman da hannuwan da ba su da tsafta. Idanunmu, hancinmu, da bakunanmu wurare ne masu saukin shigar kwayoyin cuta zuwa gangar jikinmu.
- ***Idan kana wasi-wasi, karka fita!*** Idan kana jin yanayi, ka tsaya a gida. Idan yaranka ba su da lafiya, ka tsayar da su a gida. Yana da matukar muhimmanci cewa ba ka huta ba kawai a lokacin da ka fara jin rashin lafiya ko ma har ka fara jin yanayi, amma tsayawa gida da kuma nisantar sauran mutane zai kare su daga kamuwa da rashin lafiya.
- ***Kar ka Fesa Shi!*** Yin atishawa a wannan lokacin na shekara wani bangare ne na rayuwa, musamman idan kana fama da alaji ko kana da ciwon sanyi ko mura. Don taimakawa wurin rage yaduwar kwayoyin cuta daga fitar atishawa ko tari, ka yi amfani da takardar tsaftacewa ta Kleenex ko ka yi amfani da kusurwar gwiwar hannunka don kiyayewa daga kazamin feshi da kuma tsaftace hannuwanka.

Kuma ka tuna, mafiyawancin mutane za su samu hancinsu na tsiyaya, suna tari da atishawa ko dai daga matsalar shigar sabon yanayi, kamun sanyi ko mura, amma idan ka ji rashin lafiya ko kuma ka ji kana bukatar taimako don jin sauki, sai ka tuntubi Hukumar Kula da Lafiya ta yankinku don tantance irin jinyar da tafi dacewa da kai wadda meyiwuwa za ta hada da kulawar gida ga rashin lafiya mai sauki, ko neman ganawa da likita don samar da matsakaitan bukatu. Don samun Hukumar Kula da Lafiya mafi kusa da kai, sai ka ziyarci wannan shafin yanar gizon **www.catholichealthinitiatives.org.**

Maris 6, 2020

A LURA: Bayanai kan COVID-19 suna canzawa nan take kuma za a sabunta takardun bayanan kamar yadda ya kamata