

Abun da ya kamata ka yi idan ka kamu da cutar corona 2019(COVID-19)

Idan ka kamu da cutar COVID-19 ko kana tuhumar ka hadu da kwayar cutar da ke haddasa COVID-19, ka bi m a ta k an da ke biye don taimakawa wurin kare yaduwar cutar zuwa ga mutanen da ke cikin gidanku ko al'ummarku.

Ka zauna a gida sai dai idan za ka je neman magani ne.

Ka dakatar da zuwa wurin wasu ayukka a wajen gidanka, sai dai idan za ka je wurin neman magani ne. Kar ka tafi wurin aiki, ko makaranta, ko wurin taruwar al'umma. Ka guji amfani da motocin zirga-zirgar al'umma, da hawan abun hawa ko shiga taxi tare da mutane.

Ka kebe kanka daga sauran mutane da dabbobin da ke cikin gidanku

Mutane: Yi iya kokarin, ka tsaya a wani kebabben daki wanda yake nesa daga sauran mutane a cikin gidanku. Haka kuma, ka yi amfani da ban daki kebantacce, idan akwai shi.

Dabbobi: Kar ka rika karnai da kyanwoyi ko wasu dabbobi a lokacin da ba su da lafiya. Ka duba COVID-19 da dabbobi don karin bayani.

Ka fara kira kafin ka ziyarci likitanka

Idan za ka je assibiti, ka kira jami'an lafiya ka fada masu cewa kana dauke da ko kuma meyiwuwa ka hadu da kwayar cutar COVID-19. Wannan zai taimaka ma ofishin kula da lafiya ya dauki matakan kare sauran wasu mutane daga kamuwa da cutar ko haduwa da kwayoyin cutar.

Ka sa takunkumin rufe fuska

Ka sa takunkumin rufe fuska a lokacin da kake tare da wasu mutane (misali, haduwa a daki daya ko abun hawa) ko dabbobi da kuma kafin ka shiga ofishin kula da lafiya. Idan ba ka iya sa takunkumin rufe fuska (misali, saboda yana ba da matsala a wurin yin numfashi), to mutanen da ke zama tare da kai kar su tsaya a cikin daki daya tare da kai, ko kuma su sa takunkumin rufe fuska idan suka shiga dakinka.

Ka rufe bakinka da hancinka a lokacin tari ko atishawa

Ka rufe bakinka da hancinka da takardar tsaftacewa a lokacin da kake tari ko atishawa. Ka jefar da takardar tsaftacewar a cikin kwandon shara; ka gaggauta wanke hannunka da sabulu da ruwa na tsawon akalla dakikoki 20 ko ka tsaftace hannunka da sinadarin tsaftace hannu da ke dauke da alcohol kashi 60 ko 95 bisa dari, ta hanyar rufe dukkan tafunan hannayenka kana murza su tare har sai sun bushe.

An fi son a yi amfani da sabulu da ruwa musamman idan ana ganin dattin hannu.

Ka guji hada kayan amfanin gida da mutane

Kar ka hada kwanon cin abinci, ko kofunan shan ruwa, ko kayan cin abinci, ko tawul, ko kayan shimfida da wasu mutane ko dabbobi a cikin gidanku. Bayan ka kammala yin

amfani da wadannan kayan aikin, to sai a wanke su da ruwa da sabulu da kyau.

Ka rika wanke hannuwanka akai-akai

Ka rika wanke hannuwanka akai-akai da sabulu da ruwa na tsawon akalla dakikoki 20. Idan babu sabulu da ruwa, sai ka tsaftace hannuwanka da sinadarin tsaftace hannu wanda ke dauke da kashi 60 bisa dari na alcohol, ka rufe dukkan tafin hannuwanka tare da murza su har sai sun bushe. An fi son a yi amfani da sabulu da ruwa idan har ana ganin dattin hannuwa. Ka guji taba idanunka, ko hancinka, da baki da hannuwanka da ba ka wanke ba.

Ka tsaftace dukkan wuraren "da aka fi tabawa" a kowace rana

Wuraren da aka fi tabawa sun hada da kantoci, da saman tebur, marikin kofa, kayan dakin wanka, ban daki, tarho, allon rubutun komfuta, wayar tafi da gidanka da teburan gefen gado. Kuma ka tsaftace kowane wurin da meyiwuwa yake da danshin jini, ko kufan ba haya, ko ruwan dake fitowa daga jiki akan su. Ka yi amfani da sinadarin feshi ko goge kayan amfanin gida, kamar yadda yake rubuce a takardar bayanin yadda ake amfani.

Sa ido kan alamomin cutar da kake dauke da ita

Ka nemi kulawar lafiya ta gaggawa idan rashin lafiyarka tana kara tsanani (misali, kana wahala wurin numfashi). Kafin neman kulawa, ka kira jami'an kula da lafiyarka ka fada masu cewa an bincike ka ko kuma ana kan bincikenka game da cutar COVID-19. Kasa takunkumin rufe fuska kafin ka shiga cibiyar kula da lafiya. Wadannan matakan za su taimaka ma ofishin kula da lafiya su kare sauran mutanen da ke cikin ofis ko dakin jira daga kamuwa da cutar ko haduwa da kwayar cutar. Ka nemi jami'in kula da lafiyarka ya kira sashen lafiya na yanki ko jiha. Mutanen da aka a za kan cikakkar kulawa ko aka sa su gudanar da kulawar kai ya kamata su bi dokokin da sashen lafiyar yankinsu ya tanada ko kwararrin jami'an lafiya, kamar yadda ya kamata. Idan kana bukatar kulawar lafiya ta gaggawa kuma kana bukatar kiran 911, ka sanar da jami'in kawo ceto cewa an bincike ka ko kuma ana binciken ka game da cutar COVID-19. Idan zai yiwu, ka sa takunkumin fuska kafin zuwan masu ba da taimakon gaggawa.

Dakatar da kebancewar gida

Majinyatan da aka tabbatar suna dauke da cutar COVID-19 su kasance karkashin matakan kebancewar gida har sai babbar kasadar yada cutar zuwa ga wasu ta ragu. Za a yanke shawarar dakatar da matakan kebancewar gida a mataakai daban-daban, ta hanyar tuntubar jami'an kula da lafiya da sashen lafiya na yanki da na jiha.

For more information: www.cdc.gov/COVID19