

Nini unapaswa kujua ili kuzuia

# MAAMBUKIZI YA HOMA ZA MAFUWA



**OSHA MIKONO YAKO** kwa maji na sabuni mara kwa mara.



**FUNIKA** mdomo wako ukikohoa au kwenda chafya. Kohowa ndani ya kisugudi.



**EPUKA** kuwa karibu na mtu mwenye dalili za homa ya mafuwa (homa, mafuwa, kikohozi).



**EPUKA KUSHIKA** macho yako, pua na mdomo.



**KAA NYUMBANI** kama unadalili za homa za mafuwa, kikihozi, au flu.



**KAMUONE** mtaalamu wa tiba kama umezidiwa na homa au huwezi kuvuta pumzi vizuri.