

# Vidokezo 6 vya Kukaa na Afya Nzuri Msimu huu wa Virusi

**Punguza hatari yako ya kupata na kusambaza virusi vya njia ya kupumua kama vile mafua, COVID-19 na RSV.**

## Pata Taarifa Zote za Chanjo Bila Kuchelewa

Chanjo ndizo ulinzi bora dhidi ya ugonjwa mkali. Tembelea [MyTurn.ca.gov](https://myturn.ca.gov) ili kuratibu chanjo zako au uwasiliane na mhadumu wako wa afya.

- **Chanjo za mafua na COVID-19** zinapatikana kwa watu wote walio na umri wa miezi 6 na zaidi.
- **Chanjo za RSV** zinapatikana kwa ajili ya watoto wachanga na watoto wengine wadogo, wanawake wajawazito na watu wazima wenye umri wa miaka 60 na zaidi.

## Kaa Nyumbani Iwapo Wewe ni Mgonjwa

Kaa nyumbani na mbali na wengine iwapo una dalili zozote za [mafua](#), [COVID-19](#), au [RSV](#).

## Pima na Utibu

[Pima COVID-19](#) na mafua ukiwa na dalili. Iwapo utathibitishwa kuwa na virusi, wasiliana na mtoa huduma wako wa afya na uulize kuhusu dawa. Dawa hufanya kazi vizuri zaidi ukianza kuzitumia mara tu baada ya dalili kuanza. Jifunze zaidi kuhusu [dawa za COVID-19](#).

## Zingatia Kuvaa Barakoa

Zingatia [kuvaa barakoa](#) katika maeneo ya ndani ya umma au yenye watu wengi hasa ikiwa wewe au familia yako mko katika [hatari kubwa ya kuambukizwa ugonjwa mbaya](#).

## Nawa Mikono Yako

Nawa mikono yako mara kwa mara kwa sabuni na maji ya moto kwa angalau sekunde 20. Ikiwa sabuni na maji havipo karibu, tumia kieuzi cha mkono kilicho na angalau kileo cha asilima 60.

## Funika Kikohozi au Chafya Yako

Kohoa au piga chafya kwenye kiwiko cha mkono wako, mkono au tishu zinazoweza kutupwa. Hakikisha unaosha mikono yako au utakase na utupe tishu zako baada ya hapo.



Tambaza msimbo wa QR ili kuona viungo wasilianifu kwenye kipeperushi hiki

