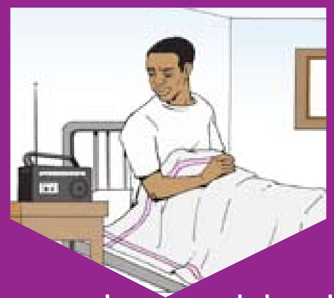
TUNZA

Tenganisha mgonjwa na watu wengine kwenye jamii kwa kumuweka mita mbili kando na watu wengine.

Hakikisha mgonjwa anavaa barakoa au anafunika mdomo na pua kwa kutumia kitambaa

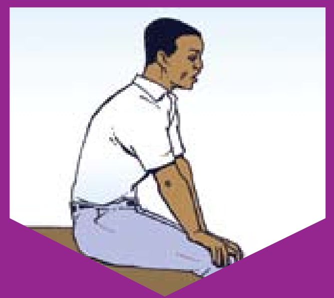
Mpe mgonjwa maji kwa wingi na chakula ili mwili wake usikose maji



Sikiliza maelezo zaidi kutoka kwa viongozi, radio, televisheni na magazeti ili kufahamu zaidi hatua unazotakikana kuchukua.

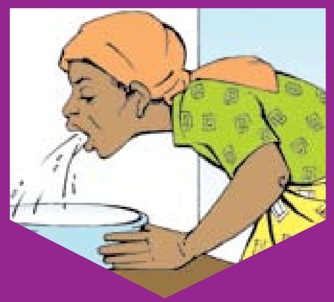
USHAURI

Tembelea au upige simu katika kituo cha afya ikiwa tu uko na :



Shida ya kupumua

Maumivu ya kifua



Kutapika na kuhara

Mdomo na uso ukibadilika rangi na kuwa rangi ya kijivu

Ukiwa unatetemeka kupita kiasi

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

H2P HUMANITARIAN PANDEMIC PREPAREDNESS

HOMA YA H1N1

Kinga Jamii Yako

FUNIKA

Funika mdomo wako na pua kwa kutumia karatasi au kitambaa cha mkono wakati unapo chemua au kukohoa

Kohoa au chemua kwenye kikwe cha mkono

USAFI

Nawa mikono yako mara kwa mara kwa kutumia maji na sabuni

Pia , hakikisha kuwa walio na maambukizo wananawa mikono mara kwa mara kwa kutumia maji na sabuni.

Safisha maeneo yaliyoguswa na mgonjwa
Tumia maji na sabuni