

# Hatua za kujikinga na Covid-19 katika sekta ya uchimbaji mdogo wa dhahabu



## Iwapo haujisikii/hisi vizuri, baki nyumbani!

Baki nyumbani na epuka kugusana na wengine ikiwa haujisikii vizuri. Iwapo unadalili za kawaida za covid-19 na huwezi kuepuka kugusana na watu, vaa barakoa ya kitabibu. Iwapo una homa au changamoto ya kupumua, muone daktari



## Jikinge – weka umbali kati yako na wengine

Kaa angalau umbali wa mita 1 (Urefu wa mikono 2). Panga mazingira ya kazi ili kuzuia kutangamana na wachimbaji wengine. Mazingira ya kazi ya nje huchukuliwa kuwa na hatari kidogo ikilinganishwa na mipangilio ya ndani iliyo na uingizaji wa hewa mdogo.

## Kinga wenzako- Vaa barakoa

Ikiwa kuweka umbali na wenzako hakuwezekani, vaa barakoa ya kitambaa ukiwa mgodini na hadharani ili kukinga wengine. Funika mdomo na pua wakati unapiga chafya au kukohoa (k.m., tumia kiwiko chako). Usiteme mate hovyoy!



## Epuka kugusa uso wako!

Usiguse mdomo, pua au macho kwa mikono kabla ya kunawa. Mikono yako inaweza kuwa na virusi vya corona baada ya kugusa kitu chenye virusi. Epuka kugusa vitu vinavyoshikwa mara kwa mara. Usishirikiane kutumia vitu kibinafsi.



## Nawa mikono yako!

Nawa mikono yako kwa sabuni na maji kwa sekunde 20, hasa kabla ya kugusa uso, kuvaa barakoa na baada ya kugusa vitu vinavyo shikwa au kupiga chafya. Vinginevyo, tumia 'Sanitizer' (kitasishaji) ya mikono yenye kileo kisichopungua asilimia 60.



## Weka Usafi!

Kinga maneo yanayoguswa mara kwa mara kama vifaa vya kuchimba au viwashio vya jenerata. Virusi vinaweza kuishi kwenye vitu kwa siku kadhaa, haswa mahali palipo funikwa na ndani ya mgodi. Mianga ya jua ya moja kwa moja imebainika kuwa na uwezo wa kudhibiti virusi vya corona kwenye vitu.