

dondoo za kiafya:

# Jua nini chakufanya kuhusu



# mafua



- **Funika mafua yako** au piga chafya kila wakati na kitambaa au kwa mkono wa nguo yako.

- **Osha mikono yako** kila mara na vizuri zaidi kwa sabuni na maji au tumia kikausha mikono.

- **Kaa nyumbani ikiwa** unaumwa, kwa uchache masaa 24 baada ya homa kuondoka. Panga mapema kwa kukaa nyumbani.

**Na tibu mafua yako — kwa pamoja tunaweza kuzuia kuenea kwa ugonjwa!**

Kwa kujifunza zaidi, nenda kwenye [flu.gov](http://flu.gov), [healthvermont.gov](http://healthvermont.gov) au piga 2-1-1

 VERMONT  
DEPARTMENT OF HEALTH