

KUJIWEKA MBALI NA WENGINE

Kujiweka mbali na wengine ni zoea la kuepuka kukaribiana na watu wengine ili kupunguza kuenea kwa maambukizo au ugonjwa.

Hatua za kujiweka mbali na wengine kunatia ndani kudhibiti vikundi vikubwa vya watu kukusanyika, kufunga majengo na kubatilisha matukio.

Inamaanisha nini?

EPUKA

- Makusanyiko ya vikundi
- Kulala kwa marafiki
- Miadi ya watoto kucheza pamoja
- Tamasha
- Kuenda kwenye majumba ya maonyesha
- Kusafiri
- Matukio ya wanariadha
- Maduka yenye msongomano

- Maduka ya jumla
- Mazoezi katika ukumbi wa michezo
- Mikutano ya kanisa
- Wageni katika nyumba yenu
- Wafanyakazi wasio wa muhimu katika nyumba yako
- Mifumo ya usafirishaji mkubwa



JIWEKE MBALI NA WENGINE

- Tembelea mkahawa uliokaribu na wewe kuchukua chakula
- Tembelea duka la bidhaa za vyakula

- Kuchukua dawa
- Cheza tenisi katika bustani



SALAMA KUFANYA

- Tembea
- Kwea mlima
- Kazi ya Ua
- Cheza katika ua lako

- Kusafisha kabati
- Soma kitabu
- Sikiliza muziki
- Pika

- Usiku wa mchezo wa familia
- Endesha gari
- Tazama kipindi ukipendacho

- Piga simu au tuma barua pepe kwa rafiki au jirani mzee kumjulia hali
- Mazungumzo ya vikundi kwa video

