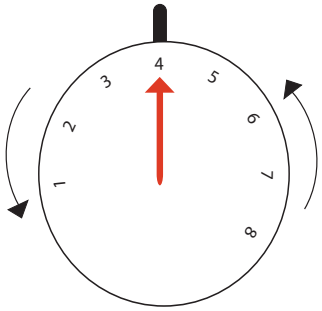
samaki. Ni vibaya sana na vinaweza kusababisha kifo kwa watoto. Ili kuzuia vidudu vya chakula fuata sheria hizi za kijumla.

- Osha bodi zako za kukatia, vyombo, na juu ya kaunta na maji moto yenye sabuni au pausha baada ya kuzitumia.
- Kata mboga na nyama kwa kutumia bao tofauti za kukatia.
- Tumia bao za kukatia za plastiki ambapo bakteria huwa na wakati mgumu kujificha badala ya za mbao.
- Tumia taulo ya karatasi badala ya nguo kusafisha baada ya kuandaa chakula.
- Usiweke nyama iliyopikwa kwenye sahani au mahali ambapo nyama mbichi imegusa.
- Daima weka maziwa safi ndani ya friji.
- Usigandishe nyama iliyoyeyushwa.
- Usiweke chakula ndani ya mkebe uliyowazi.
- Weka friji ikiwa wastani ili kulinda chakula chako.



"Hifadhi chakula chako kwa kuweka friji yako baridi"

Kwa habari zaidi kwenye wavuti kuhusu usalama na usafi wa chakula, tafadhali tembelea:

www.cdc.gov/cleanhands

www.cdc.gov/foodsafety

• • •

Habari ya brosha hii ilichukuliwa kutoka kwa nyenzo zilizotengenezwa na:

European Union Risk Analysis Information Network

Media Materials Clearinghouse

Centers for Disease Control

Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.

HABARI YA MAWASILIANO:
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Simu: 202 • 347 • 3507
Faksi: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

Usafi wa Kibinafsi na wa Nyumbani

Personal and Home Hygiene (Swahili)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

KOMESHA KUENEA KWA VIDUDU—OSHA MIKONO YAKO

Kuosha mikono ndiyo njia nzuri ya kuzuia magonjwa kama vile mafua na homa. Vidudu vinaweza kuenea virahisi kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine kupitia mgusano. Kutumia sabuni ya "kuua bakteria" au ya "kuondoa harufu" ndiyo njia nzuri ya kuua vidudu ambavyo hueneza magonjwa.

MWILI ULIYOSAFI HUKUWEKA MWENYE AFYA

Kuoga na sabuni ya kuondoa harufu au ya kuua bakteria husaidia kuua vidudu ambavyo huunda harufu ya mwili.

Vaa nguo safi na nguo za ndani baada ya kuosha mwili wako.

Kuosha nywele yako mara mbili kwa wiki na "shampuu" inaweza kuzuia ngozi kwenye kichwa chako kutokana na kukatika. "Viyoyozi" vinaweza kuzuia nywele kukauka baada ya kuosha. Aina tofauti za nywele zinahitaji shampuu na viyoyozi tofauti. Uliza ushauri kwa marafiki na familia yako.

Shampuu unayonunua dukani haiwezi kuua chawa. Ikiwa una chawa, lazima uende kwa daktari wako ili upate shampuu maalum.

WAFUNZE WATOTO WAKO NA FAMILIA WAKATI WANAPOSTAHILI KUOSHA MIKONO YAO NA SABUNI

1. Kabla ya kula, kupika, na kugusa chakula.
2. Baada ya kutumia choo.
3. Baada ya kumwosha mtoto, au kubadilisha nepi ya mtoto.
4. Wafunze watoto na familia yako jinsi ya kuosha mikono yao vizuri.

WAFUNZE WATOTO WAKO NA FAMILIA JINSI YA KUOSHA MIKONO YAO VIZURI

1. Lowesha mikono yako chini ya maji moto.
2. Tumia sabuni na usugue mikono yako kwa sekunde 45.
3. Osha kwa makini katikati ya vidole vyako na chini ya makucha yako.
4. Osha na maji yanayotiririka na upanguze na taulo ya karatasi au kitambaa kisafi.
5. Vidudu vinaweza kujificha chini ya kucha zako kwa hivyo hakikisha ni fupi.

Kiondoa harufu ni kitu ambacho hutumiwa chini ya makwapa ili kupunguza harufu ya mwili.

Viondoa harufu vinapatikana katika umaji, jeli, au kinyunyizi. Vinaweza kutumiwa na wanaume na wanawake. Ni wazo nzuri kutengeneza nywele yako ikiwa uko shuleni au kazini.

NGUO SAFI HUFUKUZA VIDUDU

Kusafisha nguo zako na matandiko na sabuni ya kufua angalau mara moja kwa wiki hupunguza vipele vya ngozi.

NYUMBA SAFI HUFUKUZA VIDUDU

Wadudu na panya hueneza vidudu. Hakikisha umefagia jiko lako mara kwa mara na usafishe sakafu na sabuni na pausha ya sakafu.

JIKO LILILOSAFI HUZUIA MAGONJWA

Vidudu vya chakula mara kwa mara hupatikana katika maziwa, mayai, nyama ya kuku, nguruwe, ngombe, na