

Usafi mzuri



OSHA MIKONO

mara nyingi na sabuni na maji, au dawa ya kusafisha mikono (sanitaiza)



FUNIKA KIKOHOZI

na chafya na tishu au kiwiko cha mkono



KAA NYUMBANI KAMA NI MGONJWA

hata kama una dalili ndogo za homa au mafua



EPUKA KUGUSA USO WAKO

hasa macho yako, pua na mdomo wako