

# COVID-19 na Ujauzito



Iwapo wewe ni mjamzito, unaweza kuwa katika hatari ya juu zaidi ya maradhi makali yanayotokana na COVID-19. Vifuatavyo ni baadhi ya vidokezo vya kukaa salama na afya nzuri na kuepuka kuambukizwa COVID-19 wakati wa ujauzito wako:



**Ongea na mhudumu wako wa afya**  
kuhusu jinsi ya kukaa na afya nzuri na  
kujitunza wakati wa ujauzito. Iwapo huna  
mhudumu wa afya, piga simu kwenye  
kituo cha afya katika jamii yako au idara  
ya afya.



## Piga simu kwa 911 ikiwa una:

- Tatizo la kupumua (zaidi ya hali ya kawaida kwako wakati wa ujauzito)
- Maumivu au shinikizo linaloendelea kwenye kifua
- Kuchanganyikiwa kwa ghafla
- Kutoweza kuitikia wengine
- Midomo au uso wa samawati



**Epuka kuwa karibu na watu wengine kadri iwezekanavyo.**  
Ukikaa pamoja na watu wengine, kaa futi 6 mbali na uvae kitambaa cha kufunika uso.



**Nenda kwenye** miadi yako yote ya utunzaji wa ujauzito.



**Hakikisha** una angalau dawa zitakazokuskuma kwa siku 30.

An illustration showing five windows of houses. In the top-left window, a man in an orange shirt is waving. In the middle-left window, a woman in an orange dress is holding a baby. In the center window, a woman in a purple dress is waving. In the top-right window, a woman in a red dress is watering plants. In the bottom-right window, a woman with red hair is playing a violin. The background shows a blue sky with white clouds and small rectangular shapes representing buildings or trees.

**Wakati wa mwezi wako wa mwisho wa ujauzito jitunze zaidi ili kuhakikisha umekaa mbali na watu wengine.**

**Ikiwa ni lazima uwe karibu na watu, vaa barakoa na ukae futi 6 mbali na watu wengine.**