

COVID-19

SOCIÉTÉ D'HABITATION DU QUÉBEC

JE, UNAHAMA WAKATI WA JANGA?



COVID-19: Desturi za Afya Bora za Kufuata Wakati wa Kuhama



Mwaka baada ya mwaka, mamia ya maelfu ya wakaazi wa Quebec huhama, mara nyingi wakitegemea kusaidiwa na familia na marafiki zao.

Iwapo upo katika hali hii mwaka huu, chukua tahadhari zote zinazohitajika ili kukulinda wewe na wengine dhidi ya virusi vya COVID-19.

Kabla ya kuamua kuhama, jifahamishe na mapendekezo yafuatayo kutoka kwa serikali ya kudhibiti kusambaa kwa virusi:

- Ikiwa kuhama kwako si muhimu sana, ni heri ukodi upya mahali unapoishi.
- Ikiwa ni lazima uhame, tumia huduma za uhamaji kutoka kwa kampuni iliyopewa kibali, itakayotumia mikakati ya kuzuia maradhi iliyoamrisha na serikali.
- Ikiwa ni lazima ufanye kazi hiyo wewe mwenyewe, omba usaidizi kidogo iwezekanavyo kutoka kwa jamaa na marafiki zako, au hata uepuke kuomba usaidizi kabisa. La muhimu zaidi, fuata desturi za afya bora, hususan:



- **Epuka kuugusa uso wako;**



- **Nawa mikono mara kwa mara kwa sekunde 20;**



- **Kohoa au upige chafya kwenye kiwiko cha mkono wako; na;**



- **Kaa umbali wa mita mbili kutoka kwa watu wengine.**



Kabla ya kuhama

- Muulize mwenye nyumba kuhusu hali ya afya ya hivi majuzi ya wapangaji waliokutangulia. Iwapo mtu anayeishi au aliyeishi katika makao unayohamia ana dalili za COVID-19, wasiliana na Info-Santé 811 ili upate suluhisho zinazowezezana;
- Wasiliana na kampuni ya kukodisha malori au kampuni ya kuhamisha ili ujue iwapo lori la kuhamisha limesafishwa kwa dawa iliyo na alkoho ili kua viini;
- Hakikisha kwamba una bidhaa za kutosha za kusafisha;
- Panga utaratibu wa shughuli zako ili uhakikishe kwamba mikakati ya "kutokaribiana kwa watu" imefuatwa wakati unahama;
- Toa vitu vidogo vidogo uviweke kwenye njia ya kuingia ili upunguze kuingia na kutoka kwenye vyumba;
- Safisha na uue viini kwenye sehemu zinazoguswa mara kwa mara (k.m. fanicha, vifaa vya kutumia, kishikio cha mlango) kwa kutumia kioevu kilicho na alkoho;
- Pakia visanduku vingi iwezekanavyo kabla ya kuhama na uhakikishe umechukua tahadhari za afya unapogusa vitu; na
- Kubaliana na mpangaji aliyekutangulia au mwenye nyumba, kuhusu siku utakapohamia makao mapya ili uepuke mgongano na watu wengine siku ya kuhama.



Wakati wa kuhama

- Ukipata dalili za COVID-19 siku ya kuhama, chelewesha kuhama na utumie mikakati iliyobainishwa na viongozi wa Afya ya Umma;
- Usikubali usaidizi kutoka kwa mtu aliyene na dalili za COVID-19;
- Mkumbushe kila mtu mwanzoni mwa shughuli ya kuhama kuhusu umuhimu wa kufuata mikakati ya usafi iliyoamrisha na serikali na umpe mtu fulani jukumu la "kapteni wa sheria za usafi";
- Epuka kuwa na watu wengi sana katika chumba kimoja kwa wakati mmoja;
- Fuata sheria ya kukaa umbali wa mita mbili na kila mtu, iwe ni wahamishaji, marafiki au wanafamilia, ndani ya nyumba na pia katika vinjia vya kupita ndani ya jengo na kwenye lifti (watu wasizidi wawili);
- Tumia kamba kuhamisha vifaa vikubwa ili ufuata mikakati ya kukaa mbali na wengine na pia desturi za usalama zinazotambulika;
- Vaa glavu na ufuata maelekezo yafuatayo:
 - Vaa glavu zako kabla ya kuingia kwenye gari na uziweke ndani ya mkoba au mkebe uliyo na kifuniko;
 - Nawa mikono kwa maji na sabuni au kioevu kilicho na alkoho kila mara unapovua glavu zako;
 - Panapohitajika, vaa glavu zako tena ukitoka kwenye gari;
- Mpe mtu mmoja jukumu la kuwachunga wanyama vipendwa nje ya makao;
- Kabla ya kuondoka kabisa kwenye makao yako ya zamani, safisha vyumba vilivyoachwa tupu na usafishe vishikio vya mlango kwa dawa iliyo na alkoho kwa ajili ya mkaaji atakayefuata; na
- Panapowezezana, chagua njia ya kuwasilisha ya kielektroniki kwa ajili ya bili zako ili uepuke kushika karatasi.

Baada ya kuhama... kuingia makao mapya



- Safisha na uue viini kwa dawa yenye alkoho ndani ya vyumba, ukimakinikia sehemu zinazoguswa mara kwa mara, kama vile fanicha, vifaa vya matumizi, vishikio vya milango na kadhalika;
- Subiri kwa saa 24 kabla ya kutupa visanduku vyako visivyo na chochote;
- Usipepete nguo chafu hewani, osha nguo zote, kama vile shuka, taulo na mavazi, katika maji moto ukitumia sabuni yako ya kawaida ya kufua; na;
- Kuwa makini unaposafisha bafu kwa dawa ya kua viini (kuta, sinki, choo, hodhi).



Kwa maelezo zaidi, tembelea:

- [Tovuti ya serikali kuhusu virusi vya korona](#)
- [Tovuti ya Institut national de santé publique](#)
- [Licence holders' repertory](#)
- Maelezo kwa [wafanyakazi kuhusu kuhama kwa njia salama](#) (Kifaransa pekee)
- Ushauri wa [kuchagua kampuni ya uhamishaji](#)
- Ushauri [wa kuhama kwa njia salama](#) (Kifaransa pekee)
- [Mapendekezo ya muda mfupi kwa kampuni za uhamishaji](#) (Kifaransa pekee)

Société d'habitation

Québec



COVID-19: Desturi za Afya Njema za Kufuata Wakati wa Kuhama imetolewa na Société d'habitation du Québec kulingana na hati zilizotolewa na Institut national de santé publique du Québec.