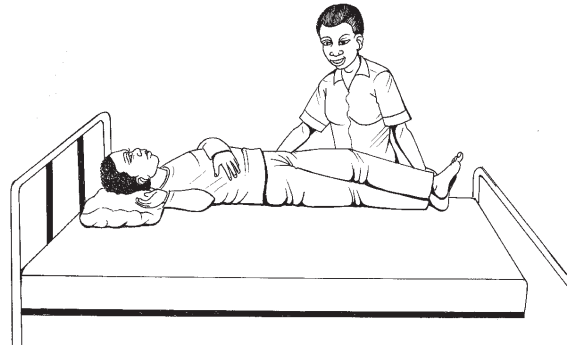


# KUMGEUZA MGOMJWA ASIYETOKA KITANDANI, KUBADILISHA MASHUKA

## Kadi ya Nasaha

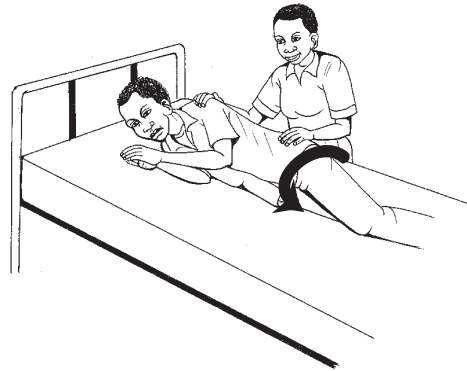
# 1

- Nawa mikono yako na, ikiwa mashuka yamechafuliwa, kinga mikono yako ukitumia glavu/vitu vya plastiki.
- Kunja mkono wa mgonjwa ulio mbali na wewe uuweke karibu na kichwa chake na ule ulio karibu nawe uulaze katika kifua chake ukiwa unaelekea upande wa ule mkono mwingine.
- Uweke mguu wake mmoja juu ya mguu wake mwingine.



# 2

- Weka mkono mmoja katika mkono wa mgonjwa na mkono wako mwingine uuweke katika nyonga yake.
- Mgeuze mgonjwa aangelie upande mwingine ili awe karibu na sehemu ya kitanda iliyo mbali na wewe.



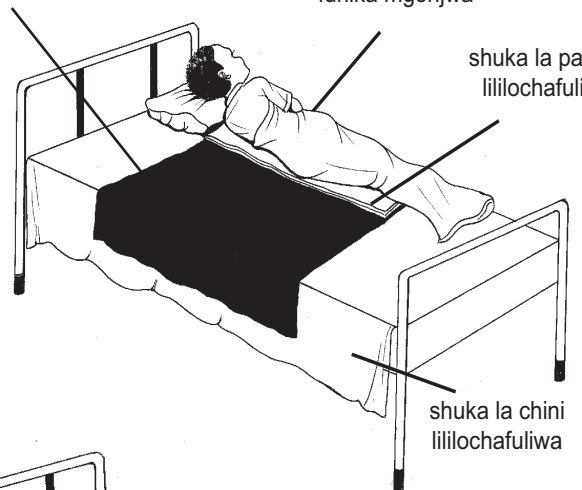
# 3

- Katika upande ulio karibu na wewe, legeza shuka la chini/shuka la mpira/kitambaa cha pamba.
- Kunja mashuka ya chini mara kadhaa (kitambaa cha pamba, shuka la mpira, shuka la chini) kwa kukunja shuka moja moja kuelekea upande wa mgonjwa.
- Pangusa unyevunyevu wowote katika sehemu ya godoro ambapo umetoa mashuka ukitumia mchanganyiko wa sehemu moja ya Jik na sehemu tisa za maji.

shuka la mpira  
lililoachafuliwa

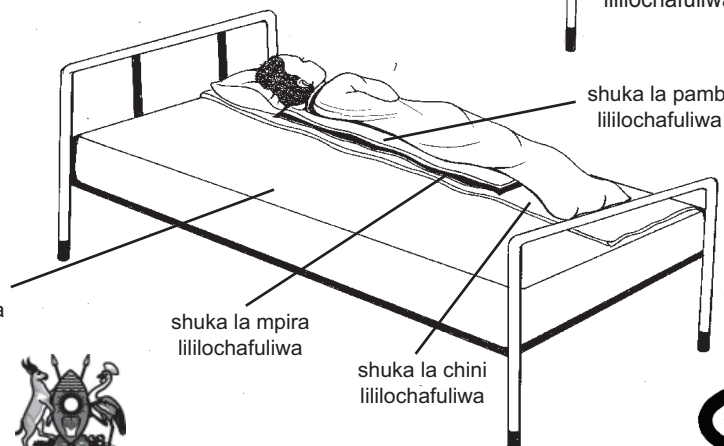
funika mgonjwa

shuka la pamba  
lililoachafuliwa



shuka la chini  
lililoachafuliwa

shuka la pamba  
lililoachafuliwa



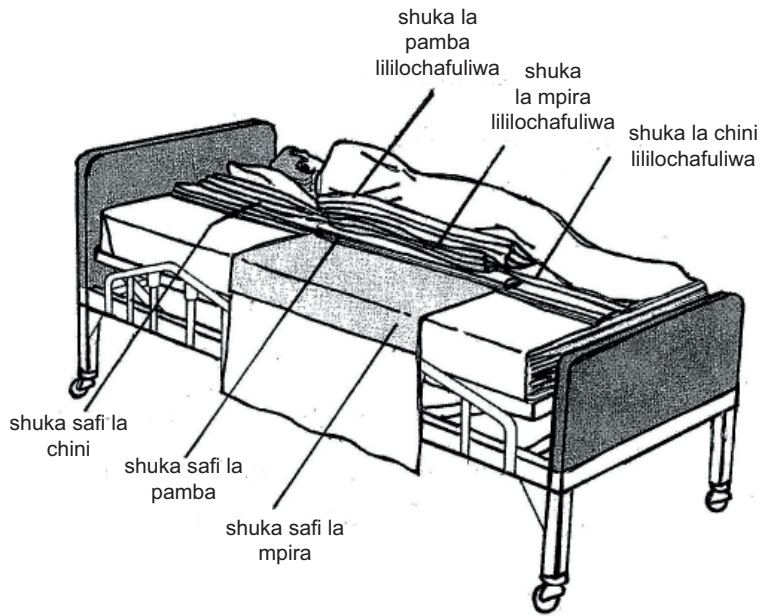
godoro lisilo na  
mashuka

shuka la mpira  
lililoachafuliwa

shuka la chini  
lililoachafuliwa

# 4

- Weka shuka safi la chini katika sehemu ya kitanda iliyo wazi, ukilikunja shuka hilo kwa urefu, mkunjo wa katikati uwe katikati ya kitanda.
- Lainisha upande ulio karibu nawe na ulichomekee shuka chini ya godoro. Kunja mara kadhaa sehemu ya juu ya shuka ukielekea upande wa mgonjwa.
- Kama umetumia shuka la mpira, fuata tena hatua mbili za hapo awali, kwa kuweka shuka hilo sehemu ambapo nyonga na mapaja ya mgonjwa yatalala.
- Shuka la mpira ni lazima lifunikwe kabisa na kitambaa cha pamba. Weka shuka la pamba juu ya shuka la mpira na ufuate hatua ulizotumia kwa shuka la chini na shuka la mpira.



# 5

- Nenda katika upande ule mwingine wa kitanda na, wakati ukirudia hatua 1 na 2, mgeuze mgonjwa aangalie upande usio wa kwako (ili uweze kumgeuza alale katika mashuka yaliyo safi).
- Katika upande ulio karibu nawe, vuta polepole mashuka yaliyochafuliwa, ikiwa yamechafuliwa, ondoa shuka moja moja kwa kuyasokota au kuyakunja ukianzia upande wako na sehemu ya shuka iliyokuwa karibu na mgonjwa iwe ndani ya shuka lililokunjwa.
- Ikiwa mgonjwa ana uchafu, msafishe, kisha osha glavu/karatasi za plastiki ambazo umevaa mikononi ukitumia sabuni na maji (au vaa nyingine zilizo safi).



# 6

- Vuta shuka safi la chini, shuka la mpira, na shuka la pamba ukielekea upande wako na uyachomekee chini ya godoro.

