

Kuzuia Kuenea kwa Coronavirus

WAKATI: Saa 1

MALENGO:

- Washiriki wataelewa njia ambayo vijidudu vinaenezwa kwa njia ya upumuaji na matone
- Washiriki wataelewa umuhimu wa sabuni katika kuondoa virusi vya
- Washiriki wataweza kutaja mazoea 6 kwa kuzuia kuenea kwa virusi vya kupumua, na haswa COVID-19 kwa wengine

VIFAA VYA KUFANYA:

- Bakuli la maji (ikiwezekana na eneo lenye rangi meupe, kama nyeupe au manjano) pepper Pilipili nyeusi (au majani yaliyokaushwa)
- Sabuni (ikiwezekana aina ya kawaida inayotumika kwenye mpangilio huo)
- Majivu au pambo
- Mask ya uso
- "Zuia COVID!" mtoaji

Kwa Mwezeshaji:

Habari yoyote iliyo ndani ya sanduku za kijivu kama hii, ni habari kwako tu. Wakati mwingine ina majibu ambayo ungependa kutoka kwa washiriki wako ili habari sahihi ifundishwe. Wakati mwingine ni maagizo juu ya jinsi ya kufanya shughuli zinazoonyesha dhana katika somo. Huna haja ya kusoma sehemu hizi kwa sauti; ni kwa ajili yako tu. Maandishi mengine yote ni vitu ambavyo utasema kwa sauti kubwa. Na maswali ambayo yametiwa alama na mshale, ni maswali ambayo unapaswa kuuliza washiriki na wape majibu.

INTRO

Sote tunajua virusi vinavyoathiri mfumo wetu wa kupumua, au kupumua. Nani amewahi kupata homa hapo awali? Kwa ujumla tunafikiria kuwa magonjwa kama homa ni ya kawaida sana, hata hatufikirii mengi juu yao. Lakini virusi kadhaa ambazo husababisha mifumo yetu ya kupumua kuwa mgonjwa, kama Coronavirus, au COVID-19, ni kubwa zaidi, na zinaenea haraka sana. Kuna mambo ambayo tunaweza kufanya kuzuia virusi hivyo visisambaze kwa wengine. Katika Marko 12:31, Yesu anatuambia kwamba jambo la muhimu zaidi tunaweza kufanya, baada ya kumpenda Mungu na vitu vyote tulivyo, ni kupenda jirani yetu kama vile tunavyojipenda. Hakuna yeyote kati yetu anayetaka kupata ugonjwa wa homa au virusi hatari zaidi! Kwa hivyo, kupenda jirani yetu kama vile tunavyojipenda sisi wenyewe inamaanisha kwamba tunataka kuwazuia majirani zetu wasiugue kama vile sisi wenyewe hatutaki kuwa wagonjwa.

NINI TUNA FIKIRIA

- Ni ipi njia kadhaa ambazo tunafikiria watu wanashika homa na virusi?

Ruhusu majibu kadhaa:

Fikiria imani za jadi na vidonda - kupata kichwa chako kuwa na maji, kuwa mahali pa baridi, kulala na nywele zenye unyevu.

- Tunadhania kwamba tunapeana wengine homa yetu na magonjwa yetu? Ikiwa sivyo, kwanini? Ikiwa ni hivyo, vipi?

Ruhusu majibu kadhaa.

- Ni dalili gani tunazigundua na homa na virusi vya kupumua?

Kuumwa kwa koo

Kuvimba kwa pua

Kikohozi

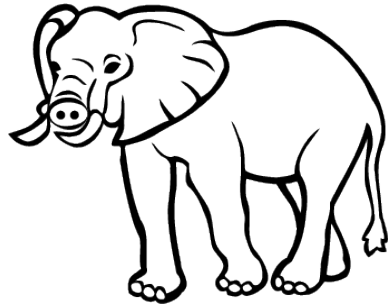
Cha kupigia homa

Mwili unauma

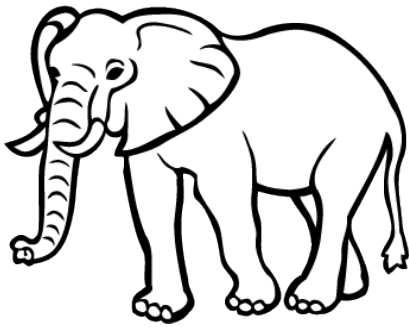
KILA TUFANYE KUJUA

Tusikilize hadithi kuhusu siku za zamani, na jinsi tembo alivyopata pua yake ndefu.

Zamani, zamani sana, tembo hakuonekana kama yeye leo. Hakuwa na pua ndefu wakati huo. Hapana, hapana! Alikuwa na pua fupi sana, kama kila mtu mwingine na alikula vijiti vya bushi na nyasi refu. Lakini tembo mara nyingi walikuwa wagonjwa siku hizo na, kama wanyama wengine, waliishi maisha mafupi tu.



Sasa tembo ni mnyama mwenye kiburi sana. Alidhani kwamba kwa kuwa yeye ndiye mnyama mkubwa kwenye nyasi, anapaswa pia kuwa mnyama ambaye aliishi muda mrefu zaidi. Kwa hivyo, akaenda kumwona yule mtu wa dawa. Tembo alilalamika kwa uchungu kwamba alikuwa akidanganywa kwa uumbaji. Alikuwa mkubwa na hodari wa wanyama wote na anapaswa pia kuishi maisha marefu zaidi! Mtazamo wa tembo ulimkasirisha mtu wa dawa, lakini kwa kuwa tembo alikuwa mkubwa na mwenye nguvu, na alitaka aondoke, alimwambia tembo atatoa ombi lake. "Nenda kando ya mto na ujitazame," alisema. "Utakuwa na hamu yako na kuishi maisha marefu." Tembo huyo alipofika kwenye mto na kuangalia ndani ya tafakari ya maji, aliona aibu sana na kukasirika! Pua yake ilikuwa ndefu sana! Alidhani ilionekana kuwa mbaya sana, na alikuwa amemkasirikia yule dawa, lakini angefanya nini? Tamaa yake ilikuwa imepewa, kwa hivyo hakuweza kulalamika sana, lakini hii inaweza kuelezea kwa nini tembo leo wanajulikana kuwa na hasira mbaya!



Na pua ya muda mrefu ilisaidiaje ndovu kuishi muda mrefu zaidi kuliko wanyama wengine barani Afrika? Kwa sababu sasa tembo hawaingii kwenye uso wa kila mmoja. Wakati wowote tembo anapiga chafya au kuwa na pua iliyojaa snot, yote hayo mavu ambayo yametoka kutoka pua yake huanguka chini, ambayo hayawezi kusababisha shida kwa kumfanya mgonjwa wengine wa tembo. Kwa hivyo, tembo wote wanaishi maisha marefu na yenye afya, kwa sababu hawakohoa au hujasho kwa kila mmoja, kupitisha magonjwa kutoka kwa mtu mmoja hadi kwa mwingine.

- Kwa kweli, tunajua kuwa hadithi hizi zinaambiwa kufundisha somo na sio kutuambia ukweli kwamba tembo ana pua ndefu ! Lakini katika hadithi, tembo alitaka kubadilisha nini kuhusu yeye ?

Alitaka kuwa mnyama ambaye aliishi ndefu zaidi ya wanyama wote.

- Yule mtu wa dawa alifanya nini kwa tembo ?

Alimpa tembo pua ndefu.

- Pua ndefu ingeendaje kusaidia tembo kuishi muda mrefu ?

Wakati tembo walipoganda na kuteleza, snot na mate zingeingia ardhini, na sio kwenye uso wa tembo wengine.

- Hii inatuambia nini kuhusu jinsi tunavyo mgonjwa ?

Vijidudu ambavyo vinatufanya wagonjwa kupita kutoka kwa mtu mmoja mgonjwa kwenda kwa mtu mwenye afya kupitia hila na mate ya mtu huyo. Snot na mate hubeba virusi, au vijidudu, ndani ya pua zetu na midomo, na tunapozipumua kwa ndani, tunakuwa wagonjwa.

- Sisi sio tembo ! Tunawezaje kuzuia snot yetu na mate mate isiingie kwenye sura za watu wengine wakati tunakohoa na kupiga chafya ?

- *Funika mdomo wetu na pua wakati tunapookohoa au kupiga chafya na kiwiko au shati yetu ili kupata wadudu.*
- *Kikohozi au kupiga chafya kwenye tishu na uitupe mbali.*
- *Osha mikono yetu na sabuni tunapokohoa au kupiga chafya kwa mikono yetu, kwa hivyo hatuipitishi kwa wengine kwa mikono yetu.*
- *Kaa mbali na wengine tunapokuwa wagonjwa, ili tusiwapitishie magonjwa yetu.*

- Kufanya hivyo kutafanyaje wengine kuwa wagonjwa?

Hawatapumua vidudu vyetu ndani ya pua zao na mdomo, au kugusa snot yetu au mate na kuichukua kwa kinywa na pua zao kwa mikono yao.

KILA TUFANYE KUFANYA

Kuna vitu sita (6) ambavyo tunaweza kufanya na miili yetu kusaidia kuzuia kuenea kwa virusi na magonjwa kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine. Vitu hivi ni muhimu katika karibu ugonjwa wowote, lakini husaidia sana na virusi vya kupumua kama homa, homa, na COVID-19 (Coronavirus).

1. **Mikono** - Osha mara nyingi na sabuni na maji.
2. **Mdomoni** - Funika wakati tunapiga chafya au kukohoa. Tunapaswa kutumia kila wakati mkono wetu, shati yetu, au kitambaa kufunika mdomo na pua. Sio mkono wetu. Kwa sababu vinginevyo virusi viko mikononi mwetu, na tunazieneza kwa wengine kwa mikono yetu.
3. **Uso** - Usiguse uso wako. Virusi kama COVID-19 na homa huingia miili yetu kupitia pua na mdomo. Hizi ni sehemu wazi kwenye miili yetu inayoongoza kwa mapafu yetu. Ikiwa tunayo virusi mikononi mwetu, na tunagusa pua zetu au mdomo, tunaweza kuweka virusi ndani ya miili yetu.
4. **Pua** - Vaa uso wa uso juu ya pua na mdomo wako ukiwa mbele ya umma. Mask ya uso itaweka mate yako na virusi kutoka kupita kwa wengine wakati unazungumza, kucheka, au kukohoa.
5. **Silaha** - Kukaa mikono 2 urefu (miguu 6) mbali na watu wengine, haswa ikiwa haiko vizuri.
6. **Mwili** - ikiwa haujisikii, kaa nyumbani na ujisimamie. Usiwe karibu na wengine ambao wanaweza kupata virusi kutoka kwako.

Wacha tuzungumze juu ya kila haya na jinsi tunaweza kufanya hivyo ili kujiweka wenyewe, kila mmoja, na jamii yetu salama na afya.

1. **Mikono** - Osha mara nyingi na sabuni.

Chukua bakuli ndogo iliyojaa nusu maji. Uliza mtu mmoja aliyejitolea kukusaidia. Wape washiriki wengine wote kukusanyika karibu ili kutazama.

- Nyunyiza pilipili nyeusi kote juu ya maji. Fafanua kwamba pilipili itawakilisha vijidudu - kama virusi. Hatuwezi kuona virusi au vijidudu kwa sababu ni kidogo sana. Lakini tutafikiria kwamba pilipili inawakilisha viini, tu kubwa zaidi. (Ikiwa hauna pilipili nyeusi, unaweza kusaga majani makavu kuwa unga na utumie hiyo. Jaribu kwanza kabla ya kuifanya na kikundi ili kuhakikisha inafanya kazi.)

- Mhimili msaidizi wako aingize kidole moja kwenye maji na pilipili na kuivuta.
- **Nini kinatokea ?** (Pilipili/majani kwenye fimbo yao)
- Futa kutoka kwa kidole na kisha usugue kwenye sabuni. Hakikisha sabuni iko juu ya kidole.
- Sasa fimbo kidole ndani ya maji tena.
- **Nini kinatokea ?** (Pilipili au poda ya majani hutawanya pande za bakuli, na kidole hutoka kwenye maji kikiwa safi)

Sabuni hufukuza virusi na vijidudu kutoka kwa mikono yetu, kama vile hufukuza pilipili (au majani)! Lakini maji pekee hayawezi kuendesha vijidudu kutoka kwa mikono yetu. Watashikamana na mikono yetu, kama pilipili (majani), na kisha kupitishwa kwa wengine na vitu tunavyogusa.

2. **Pumzi** - Funika pua yako na mdomo wakati unapoteleza na kukohoa.

*Njia bora ya kufanya maonyesho haya ni kuweka kiasi kidogo cha majivu au pambo kwenye kinywa chako. Sio idadi kubwa, kiasi tu ambacho kitajaza ncha ya kijiko. Utahitaji kufanya hivyo mara mbili. Itakuwa vizuri kuwa na glasi ya maji ya kuosha mdomo wako baadaye, na labda hata mswaki na dawa ya meno. Jivu na pambo hazitakuumiza ikiwa utameza kidogo yake. **Ikiwa utaweka majivu au pambo kinywani mwako, kuwa mwangalifu ili usiingie. Hautaki kwenye mapafu yako !***

Ikiwa hauna pambo au majivu, unaweza kutumia unga badala yake. Hakikisha tu hauruhusu unga uwe mvua kinywani mwako kabla ya kufanya shughuli, au hautatoka sawa. Pia, usiongeze unga ! Ikiwa hutaki kuweka majivu, pambo, au unga kinywani mwako, unaweza kuweka kadhaa mikononi mwako kabla ya kuanza shughuli - bila kumruhusu mtu yeyote akuone.

Tunataka kuona jinsi virusi na vijidudu hutoka kutoka sehemu moja kwenda nyingine, na kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwingine. Tunajua kuwa hatuwezi kuona virusi, kwa sababu ni ndogo sana. Kwa hivyo, tutatumia majivu/pambo/unga (onyesha majivu/pambo/unga) kuonyesha kile kinachotokea na virusi, na jinsi zinaweza kupitishwa pande zote. Angalia majivu/pambo/unga katika kila kitu ninachofanya! Popote unapoiona, fikiria ni virusi!

Weka kiwango kidogo cha majivu au pambo kinywani mwako, kwenye ufunguzi (sio wa ndani kabisa) - au kwenye kiganja cha mkono wako. (Ikiwa unaweza kufanya hivi, au mwuliza msaidizi afanye hivyo, bila kuwaonyesha washiriki, hiyo itakuwa bora zaidi.) Simama kwa hivyo wewe unaelekea upande, na washiriki wanaangalia kando ya uso wako. Sasa weka kwa sauti kubwa na ngumu, ukitoa majivu / pambo / unga kutoka kinywani mwako.

➤ Umeona nini?

Inapaswa kuwa wameona majivu/pambo/unga (viini) vinatoka kinywani mwako, na kuelea hewani mbele yako na kutua ardhini au vitu vingine.

- The Majivu, pambo au unga unawakilisha nini?

Virusi au virusi

- Virusi iko wapi sasa?

Katika hewa mbele yako. Kwenye ardhi. Kwa chochote kilicho mbele yako.

- Ikiwa mtu alikuwa mbele yangu?

Vijidudu vinaweza kwenda juu ya mtu.

Wakati mwingine, sisi hufunika mdomo na pua na mikono yetu wakati tunakohoa au kupiga chafya. Lakini hii sio nzuri sana hata. Kwa nini isiwe hivyo? (Kwa kawaida hatuosha mikono yetu baadaye, halafu tunaeneza virusi kwa mikono yetu.) Wacha tuonyeshe hii.

Weka majivu zaidi, pambo, au unga kinywani mwako. Sasa "chanya" au "kikohozi" mkononi mwako. Onyesha washiriki mkono wako.

- Unaona nini ?

Wanapaswa kuona majivu, pambo, au unga mikononi mwako.

- Majivu/pambo/unga unawakilisha nini?

Vidudu na virusi

Sasa tembea kuzunguka na uwasalimie washiriki wengine. Shikana mikono yao wakati unawasalimia. Chukua kikombe au glasi na umpe mtu mwingine. Hakikisha unaacha majivu au pambo au unga mikononi mwao wakati unawagusa.

- Ni nini tu kilichotokea?

Ulipitisha virusi na vijidudu kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwingine.

Usiruhusu watu hao waoshe mikono yao - na uendele kwenye Nambari ya 3.

3. **Uso** - Usiguse uso wako.

Tunagusa nyuso zetu wakati wote! Watu wamefanya tafiti kuona ni mara ngapi tunagusa nyuso zetu, na wamegundua kuwa watu wengi hugusa nyuso zao zaidi ya mara 100 kila siku!

- Kuna njia gani zinagusa nyuso zetu, hata bila kugundua?

Tunakata pua zetu.

Tunakata au kuifuta macho yetu.

Tunachagua pua zetu.
Tunachagua chakula kutoka kwa meno yetu.
Tunaweka chakula mdomoni mwetu.
Tunanyonya vidole vyetu.
Tunafuta jasho kutoka kwa uso wetu.

Sasa nataka watu ambao mimi nilipiga tu mikono na kusugua pua au mdomo kwa mkono ambao nimetikisa tu. Pia, mtu anayeshikilia kikombe kile nilichogusa. Weka kikombe chini na kusugua uso wako.

➤ Unaweza kuona "virusi" kwenye nyuso zao ?

Wakati tumegusa watu au vitu ambavyo vina virusi juu yao, tunaweza kuhamisha virusi kwa midomo yetu na pua kwa mikono yetu. Kwa hivyo, tunahitaji kufanya kazi kwa bidii ili usiguse nyuso zetu PEKEE tunapoosha mikono yetu - na sabuni !

4. **Pua** - Vaa uso wa uso juu ya pua na mdomo wako ukiwa mbele ya watu. Mask ya uso itaweka mate yako na virusi kutoka kupita kwa wengine wakati unazungumza, kucheka, au kukohoa.

➤ Umewahi kugundua kuwa wakati unaongea au kucheka, wakati mwingine mate hutoka kinywani mwako, au midomo ya wengine ?

Hizi ni vipande vidogo vya mate ambayo huitwa "matone", au matone madogo. Virusi zinaweza kuishi ndani ya matone hayo. Matone hubeba virusi kupitia angani hadi kwenye meza, au viti, au watu wengine. Ikiwa watu wako karibu sana na wewe, wanaweza kupumua katika matone haya yaliyobeba virusi bila hata kujua, na virusi vinaweza kuingia kwenye pua zao au mdomo wao wenyewe. Na hivyo ndivyo magonjwa kadhaa, kama vile Coronavirus, yanavyosambazwa kutoka kwa mtu mmoja hadi mtu mwingine.

Kuvaa kinyago cha uso kutaweka pumzi yako mwenyewe na matone karibu na wewe, ili wasiwafikie watu wengine. BURE - masks lazima zivaliwe kwa usahihi ili kufanya kazi vizuri. Mask inastahili kufunika kabisa pua na mdomo ili kuzuia kuenea kwa vijidudu na virusi.

Onyesha njia ambazo kifurushi inapaswa na haipaswi kuvaliwa.

1. Kwanza kuweka kinyago chako chini ya kidevu chako. Hii sio kwenda kufanya kazi. Uliza washiriki kwanini sivyo ? (Kwa sababu pua na mdomo bado ziko nje na zitatoka nje na matone na virusi kwa wengine.)

2. Ifuatayo, weka kifua chako kinywani, lakini acha pua yako nje. Hii sio kwenda kufanya kazi. Uliza washiriki kwanini sivyo. (Kwa sababu pua bado iko nje na itapumua matone na virusi.)

3. Ifuatayo, fungua kinyago chako karibu na shingo yako au kutoka kwa sikio moja (ikiwa ni mask iliyo na matanzi ya sikio). Hii pia haitafanya kazi. Kwa nini isiwe hivyo ? (Kwa sababu mask sio kufunika pua na mdomo.)

4. Sasa - weka kofia hiyo kwa usahihi, kufunika mdomo na pua na kuifunga salama kichwani au karibu na masikio (kulingana na aina ya mask). HUU ndio njia sahihi na ya pekee ya kuvaa kigingi. Hii itaweka virusi ndani ya kofia, na mbali na watu wengine karibu na wewe. Hii ni njia nzuri ya kupenda na kujali majirani zetu wakati wa virusi.

5. **Silaha** - Kaa mikono 2 urefu kutoka kwa watu ambao wanaweza kuwa wagonjwa.

Kwa kuwa virusi na homa huambukizwa kupitia mate yetu na snot, tunahitaji kukaa mbali na watu ambao wanaweza kuwa wagonjwa. Ikiwa mtu anasinzia au kukohoa, na haifunika mdomo na pua, mate yanaweza kuruka kwa miguu 6 ! Kwa hivyo, ikiwa tunakaa mbali nao, virusi haziwezi kutua kwenye nyuso zetu - kama tembo!

Wape washiriki kusimama na kushikilia mikono yao ili kujitenga na kila mmoja. Kumbuka kuwa hii ni kweli ya kukaa pia, haswa ikiwa mtu ni mgonjwa, au ikiwa uko katikati ya janga la virusi.

6. **Mwili** - Ikiwa unajisikia mgonjwa, kaa nyumbani, na usiruhusu wengine waingie.

➤ Ni dalili gani ambazo tunahisi tunapokuwa na virusi vichwani mwetu au kifua ?

** Kukohoa
* Homa
* Ugumu wa kupumua
Kuumwa na kichwa
Kuumiza kichwa
Kuvimba pua
(*Hizi zilizo na ni dalili zinazohusiana sana na COVID-19 Coronavirus, ingawa wengine wanaweza pia kuwapo.)*

Ili kulinda familia zetu na majirani zetu, tunahitaji kukaa nyumbani wakati tunahisi mgonjwa. Kuenda sokoni, au kanisani, au kutembelea marafiki zetu huchukua virusi kwa watu wengine, na kueneza ugonjwa karibu na jamii yetu. Ikiwa tunayo tu homa ya kawaida, hii inaweza kuwa mbaya sana, lakini kwa tukio la janga, kama Coronavirus (COVID-19), inaweza kuwa mbaya sana!

Kitu kimoja zaidi!

Kuna jambo moja zaidi ambalo tunaweza kufanya ili kujiweka wenyewe na familia zetu kuwa na afya! Wakati virusi vinaingia ndani ya mwili wetu, mwili wetu huwa na vitu vidogo vinavyoitwa "jeshi la mwiili" ambavyo huanza kupigana na virusi na kuiondoa. Hii ni kama askari wadogo kwenye miili yetu wanaopigana na maadui wanaotaka kutushambulia.

Njia moja ya kusaidia kuzuia virusi kutugua, ni kuhakikisha kwamba "askari wetu" ni hodari na afya, ili wakati virusi au vijidudu vyovyote vinavyoingia ndani yetu, tuko tayari kupigana nao - na kushinda!

Kuifanya miili yetu kuwa na afya itasaidia miili yetu kupigana na vijidudu na virusi ambavyo huingia ndani. Hapa kuna mambo matatu unaweza kufanya ili kuweka mwili wako na afya na tayari kupambana na vijidudu:

- Kula chakula chenye afya - matunda na mboga nyingi
- Kunywa maji mengi - angalau lita 3 kila siku
- Pata usingizi wa kutosha - watu wote wanahitaji angalau masaa 7-8 ya kulala kila usiku

KUMBUKA NA PICHA

Wape kila mtu nakala ya "kuzuia COVID!" mtoaji.

- Ni nani anayeweza kufafanua jambo la kwanza tunalohitaji kufanya ili kuzuia virusi kuenea?
- Ya pili ? Cha tatu ? Nne ? Tano ? Sita ?
- Ni nini kingine tunaweza kufanya kusaidia miili yetu wenyewe kupigana na virusi ?

MUHIMU MUHIMU:

Marko 12:31 - Lazima umpende jirani yako kama unavyojipenda mwenyewe.

KUWA VIWANDA Vizuri - Shughuli

Ikiwa unaongoza darasa, au una kikundi cha watu ambao hukutana pamoja na wanataka kuanza kufanya mazoezi haya mazuri, unaweza kucheza mchezo unaofuata ili kusaidia watu kujikamata, na wengine, wakifanya vitu ambavyo vitaeneza virusi.

1. Mwanzoni mwa wakati wako pamoja, wape kila mtu kitambaa cha nguo cha plastiki kilichowekwa kwenye shati lao.
2. Kila wakati mtu katika kikundi akikamatwa akifanya moja ya mambo yafuatayo, mtu yeyote anaweza kuchukua nguo zao kutoka kwao:
 - a. Si kuosha mikono yao wakati wanaingia kwenye mkutano, kabla ya kula, baada ya kukohoa au kupiga chafya, au baada ya kutumia bafuni.
 - b. Kugusa nyuso zao (kuifuta jasho kwa mkono, kugusa kwenye pua, vidole mdomoni
 - c. Bila kufunika mdomo na pua na shati yao au kiwiko ikiwa kikohozi au kupiga chafya.
3. Kila mtu anaweza kutazama mtu mwingine, pamoja na wao wenyewe, kufuatilia tabia hizi. Wakati wanamkuta mtu akifanya vibaya, wanapata nguo za mtu huyo.
4. Mwisho wa mkutano au darasa, unaweza kutoa tuzo ndogo au motisha kwa wale ambao bado wana nguo za nguo. (Toa zawadi kwa mtu aliye na nguo za nguo, au umpe kila mtu ambaye bado ana nguo za nguo.) Hii inaweza kuwa kichocheo kidogo, kama kikombe cha mchele au maharagwe yaliyofungwa kwenye mfuko mdogo, au kitu kingine chochote tuzo.
5. Hakikisha kuwasifu wale ambao wameweka nguo zao za nguo (ikimaanisha hawakufanya tabia yoyote hatari), na uwatie moyo wengine kujaribu tena.
6. Wahimize watu kujaribu shughuli hii na watoto wao na familia nyumbani pia, kusaidia watoto wao kujifunza tabia zenye afya!