

**Kuishi katika Kiwango cha 3 cha Tahadhari**

Katika viwango vyote vya Tahadhari, huduma muhimu ikiwa ni pamoja na huduma za afya, huduma za dharura, huduma na usafirishaji wa bidhaa zitaendelea. Waajiri katika sekta hizo sharti waendelee kutimiza wajibu wao wa kiafya na usalama.

Katika Viwango vyote vya Tahadhari, ikiwa kuna dharura nyingine, fuata taratibu za kawaida za dharura. Amri za uokoaji wa dharura zitafuta matakwa ya Mfumo wa Tahadhari wa COVID-19 wa kukaa nyumbani.

[Jambo la kufanya panapotokea hali ya dharura](https://covid19.govt.nz/health-and-wellbeing/in-an-emergency/)

**Kuishi katika Kiwango cha 3 cha Tahadhari**

Kaa nyumbani ikiwa unaweza kuepuka hatari yoyote ya maambukizi. Sharti ufanyie kazi nyumbani isipokuwa kama haiwezekani. Watoto wanapaswa kusomea nyumbani, pale inapowezekana.

* Ikiwa wewe ni mgonjwa, kaa nyumbani. Usiende kazini au shuleni. Usitangamane na watu wengine.
* Ikiwa una dalili za homa, mafua au COVID-19 piga simu kwa daktari wako au simu ya dharura ya afya kupitia **0800 611 116** upate ushauri kuhusu kupimwa.
* Ikiwa umeambiwa ujitenge sharti ufanye hivyo kisheria mara moja.
* Ukifanyiwa kipimo cha COVID-19, kisheria sharti ukae nyumbani na kujitenga mpaka unapopata matokeo yako.

[Bonyeza hapa upate habari kuhusu COVID-19 na dalili zake](https://covid19.govt.nz/health-and-wellbeing/covid-19/covid-19-symptoms/)

[Bonyeza hapa upate habari kuhusu Upimaji](https://covid19.govt.nz/health-and-wellbeing/covid-19/covid-19-testing/)

Kuishi katika Kiwango cha 3 cha Tahadhari sharti:

* Uweke umbali wa mita 2 baina yako na wengine unapotoka nyumbani,  
  na mita 1 katika sehemu za kazi.
* Vaa barakoa kwenye usafiri wa umma, ndege au pale ambapo inakuwa vigumu kuepuka mikusanyiko kama vile kwenye supamaketi au maduka.
* Nawa na ukaushe mikono yako mara kwa mara.
* Ikiwa una dalili za homa, mafua au COVID-19 kaa nyumbani, piga simu kwa daktari wako au simu ya dharura ya afya na upimwe. Usisafiri, usiende shuleni au kazini.
* Fuatilia unakoenda na watu unaoonana nao. Tumia programu ya NZ COVID Tracer, kijitabu cha ufuatiliaji wa Covid-19, au uandike maelezo hayo.

[Bonyeza hapa upate habari kuhusu ufuatiliaji kwa kutumia Bluetooth](https://covid19.govt.nz/health-and-wellbeing/protect-yourself-and-others/keep-track-of-where-youve-been/nz-covid-tracer-app/)

Mikusanyiko ya hadi watu 10 inaweza kuendelea, lakini tu kwa hafla za harusi, mazishi na tangihanga. Kuweka nafasi baina ya watu na hatua za afya ya umma lazima zidumishwe kisheria.

Ni muhimu uchukue hatua za msingi za usafi, ikijumuisha kunawa mikono, kukohoa au kupiga chafya kwenye kiwiko chako na kusafisha sehemu zinazoguswa.

Watu wote tunahimizwa kufuatilia mahali tunapoenda na watu tunaoonana nao. Hili husaidia kufuatilia haraka watu uliokuta nao pale inapohitajika.

Katika kiwango cha 3 cha Tahadhari, kisheria sharti ukae nyumbani kwako wakati wowote ambao hauko kazini au shuleni. Unaweza kupanua hii iwe:

* ungana na familia ya karibu na whānau
* walete walezi, au
* wasaidie watu waliotengwa.

Ni muhimu kulinda wanaokuzunguka. Hakikisha unaotangamana nao ni watu ambao watahakikisha usalama wako na wa watu wanaokuzunguka.

Ikiwa mtu yeyote unayeishi naye anajisikia vibaya, kisheria sharti ajitenge mara moja kutoka kwa watu wote anaoishi nao. Usialike au kuruhusu wageni wa kijamii, kama marafiki, jamaa na whānau, waingie nyumbani kwako.

Unaweza kusafiri ndani ya eneo lako, kwa mfano kwenda kazini au shuleni, kufanya manunuzi, au kufanya mazoezi. Usafiri wa umma unaweza kuendelea kutumika kukiwa na itifaki madhubuti za kiafya na usalama.

**Barakoa na kufunika uso**

Barakoa na vitambaa vya kufunika uso sharti vitumike kwenye usafiri wa umma kote New Zealand katika Ngazi zote za Tahadhari za COVID-19. Kutumia barakoa na vitambaa vya kufunika uso pia huhimizwa pale ambapo kuepuka mikusanyiko ni vigumu, kama vile kwenye supamaketi au maduka.

[Bonyeza hapa kupata habari juu ya vitambaa vya kufunika uso na barakoa](https://covid19.govt.nz/health-and-wellbeing/protect-yourself-and-others/wear-a-face-covering/)

**Elimu katika Kiwango cha 3 cha Tahadhari**

Vituo vya Chekechea, shule za msingi, mashule na vyuo vikuu viko wazi kwa watoto wa wafanyakazi wa huduma za msingi pekee. Ni salama kwa watoto hawa kuwa shuleni.

**Kusafiri kati ya mikoa**

Katika kiwango cha 3 cha Tahadhari kusafiri kati ya mikoa kumepunguzwa sana.

Usafiri binafsi kuingia na kutoka kwa eneo la Kiwango cha 3 cha Tahadhari umepunguzwa sana. Hii ni njia ya kusaidia kuzuia kuenea kwa virusi. Unaweza kuhitajika kutafuta ruhusa ya ziada ili kuweza kusafiri katika maeneo ya Kiwango cha Tahadhari.

**Maeneo ya umma**

Maeneo ya umma kisheria sharti yafungwe. Hii ni pamoja na maktaba, makumbusho, sinema, migahawa, maeneo ya mazoezi, mabwawa, viwanja vya michezo na masoko.

Huu sio wakati wa kuanza shughuli mpya, au kujiweka wewe au walio karibu nawe kwenye hatari yoyote. Unaweza kufanya shughuli za burudani zisizo za hatari katika eneo lako.

**Sehemu za kazi na biashara**

Katika Kiwango cha 3 cha Tahadhari, kuna vizuizi vya kuweka salama wafanyakazi, kupunguza mwingiliano na wateja na kusaidia kuzuia kuenea kwa COVID-19. Tunapendekeza wafanyakazi wafanyie kazi nyumbani ikiwa inawezekana.

**Msaada wa kifedha**

Ikiwa una matatizo ya kifedha, unaweza kupata msaada.

[Bonyeza hapa kwa habari kuhusu msaada wa chakula, pesa, kuishi na kukaa vyema na salama](https://covid19.govt.nz/business-work-and-money/financial-support/financial-support-for-individuals-and-whanau/)