

Mfundo 115, Kipengele

Aina: Matangazo ya Redio

Julai 2020

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Matangazo ya Redio kuhusu COVID-19 – sehemu ya pili**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Tangazo 1:**

**SFX:** (MILIO YA NDEGE, CHAKARISHA MAJANI

MAKAVU)

**MKULIMA 1:** (AKIWA NA WASIWASI) Mavuno ya mahindi ya mwaka huu yatakuwa makubwa. Tutasimamia vipi?

**MKULIMA 2:** Tutahitaji kuajiri wafanyikazi wengine wa ziada.

**MKULIMA 1:** Uko sawa. Lakini tukiwa na watu wengi, nina wasiwasi juu ya kueneza virusi vya corona.

**MKULIMA 2:** Ni kweli - virusi vya corona vinaweza kuenea kwa urahisi mahali ambapo watu wamekaa karibu sana. Lakini tunaweza kufanya nini? Hatuwezi kumaliza shughuli ya mavuno peke yetu.

**MSIMULIAJI:** Wakulima kuweni makini! Msimu huu wa mavuno, ni muhimu kujiweka salama, wewe binafsi pamoja na jamii yako kutokana na virusi vya corona. Kufanya kazi nje ni salama kuliko kufanya kazi ukiwa ndani ya nyumba kwa sababu hewa ya wazi na upepo hufanya iwe ngumu zaidi kwa virusi kuenea miongoni mwa watu. Na kwa kawaida ni rahisi kuweka umbali wa mita chache kutoka kwa watu wengine ambao wanafanya kazi kwenye shamba. LAKINI lazima uvae barakoa sehemu ambayo kukaa kwa umbali haiwezekani. Hiyo inamaanisha kuvaa kila siku barakoa pale unapokuwa ndani ya gari, sokoni, au katika eneo la ndani. Ikiwa upo nnje, vaa barakoa ikiwa utaenda kukutana na kukaribiana sana na mtu. Kuwa salama na ukae vizuri!

**Tangazo 2:**

**SFX:** SAUTI YA INJINI, SAUTI ZA POROJO. KUFIFISHWA NA MSIMULIAJI.

**MSIMULIAJI**: Wakulima! Hapa kuna masuala muhimu ya usalama kuhusu COVID-19. Kama unashiriki gari moja na watu wengine wakati unaelekea sokoni, lazima wote mvae barakoa inayofunika pua na mdomo. Hii ni njia mojawapo bora ya kujilinda usipate maambukizi ya COVID-19, ugonjwa ambao unaweza kusambaa kwa urahisi miongoni mwa watu walio karibu kupitia kukohoa, kupiga chafya au kupumua tu. Vaa barakoa yako kwa muda wote uwapo sokoni na osha mikono yako mara kwa mara kwa maji na sabuni. Jilinde wewe binafsi na wengine!

**Tangazo 3:**

**SFX:** TAHADHARI YA SIMU

**MWANAMKE:** (GASPS) Nimepata ujumbe wa WhatsApp kwamba mtu mwingine katika kijiji changu ameambukizwa COVID-19!

**MWANAUME:** Oh hapana! Lazima watu wawe na wasiwasi.

**MWANAMKE:** Kwa bahati nzuri, mtu huyo anakaa ndani ya nyumba yao na hajapata kuwa na ukaribu na familia yao. Dalili zao bado ni ndogo.

**MWANAUME:** Hiyo ni nzuri. Wakati mwingine watu wanaogopa virusi vyenyewe hivi kwamba wanasahau kuwa kuna mtu nyuma ya mateso!

**MWANAMKE:** Haswa. Ni muhimu tujilinde na kuwalinda pia wengine, hata kama inamaanisha kuwa mbali nao mpaka pale watakapokuwa wamepona. Nadhani nitapeleka chakula nnje ya nyumba yao ili wasiwe na njaa.

**MSIMULIAJI:** Idadi kubwa ya watu walioambukizwa watapata ahueni na kupona kabisa. Lakini, ikiwa wamepimwa na kukutwa na maambukizi ya COVID-19, wanaweza kukabiliwa na hofu, hasira, au kupuuzwa. Hatuwezi kuwalaumu watu katika jamii yetu kwa kupata maambukizi ya virusi vya corona – sio kosa lao! Lazima tuwaangalie marafiki zetu na familia, na kulindana. Kuwanyanyapaa wagonjwa wa COVID-19 na watu ambao wamepona baada ya kupata maambukizi ya ugonjwa wa Corona inamuumiza kila mtu na inahitaji kuachwa mara moja. Tushirikiane kwa pamoja ili kubaki salama na wenye Afya wakati wa kipindi hichi kigumu.

**Tangazo 4:**

**SFX:** MLIO WA SIMU

**BIBI:** Hallo?

**MJUKUU WA KIKE:** Hallo, Bibi. Vipi unaendeleaje?

**BIBI:** Mimi ni mzima, asante. Lakini nipo mpweke hapa nyumbani. Tangu janga la ugonjwa wa Corona lije, hakuna mtu yeyote anayeweza kuja kunitembelea na watu pia wanaogopa kutoka majumbani kwao.

**MJUKUU WA KIKE:** Mimi na mama tupo njiani kuelekea sokoni. Je utahitaji tukuletee baadhi ya vyakula na vitu vingine?

**BIBI:** Oh, asante sana. Nina hofu kwenda sokoni peke yangu kwasababu najua virusi vya corona ni hatari zaidi kwa wazee kama mimi!

**MJUKUU WA KIKE:** Tutakuwekea baadhi ya mbogamboga na mchele katika mlango wako.

**BIBI:** Oh, asante! Vipi mnaendeleaje huko? Natumaini wote ni wazima.

**MJUKUU WA KIKE:** Ndio bibi, tunaendelea vizuri. Ni tabribani muda sasa wa kuvuna nyanya …

**SFX:** SAUTI ZINAFIFIA CHINI YA MSIMULIAJI

**MSIMULIAJI:** Wakati wa janga la COVID-19, ni muhimu kuwaangalia wapendwa wetu ambao wapo katika mazingira hatarishi ambao wanaweza kukwama nyumbani. Kutengwa kunaweza kuwafanya watu wahisi uoga, wasiwasi na huzuni. Lakini kupiga simu au kitendo kidogo tu cha kuonyesha fadhila kinaweza kuleta mabadiliko makubwa. Tulindane na kusaidiana. Wote tupo katika janga hili.

**Tangazo 5:**

**SFX:** MAJI TIRIRIKA

**MTOTO:** Mama, kwanini tunatumia sabuni wakati wa kuosha mikono yetu?

**MAMA:** Ni kwasababu maji peke yake yanaweza suuza uchafu, lakini virusi na bakteria ni wadogo sana kiasi kwamba wanaweza kukaa mikononi mwetu na kutufanya tuwe wagonjwa. Ndio maana sabuni ni muhimu sana - inaua vijidudu vibaya vinavyoachwa nyuma!

**MTOTO:** Lakini ni kwa namna gani inafanya kazi?

**MAMA:** Vizuri, sabuni imeundwa na vipande vidogo vyenye umbo la pini kali. Ni vidogo sana kiasi kwamba hatuwezi kuona kwa macho yetu. Lakini kama utasugua mikono yako kwa maji na sabuni kwa sekunde 20, pini hizo ndogo zitapasua tabaka la nje la virusi vya Corona— kama vile msumari unavyotoboa tairi! Mara tu baada ya virusi vya Corona kupondwa na sabuni, haviwezi kutufanya tuwe wagonjwa.

**MTOTO:** Wow!

**MAMA:** Kuosha mikono yetu mara kwa mara kwa maji na sabuni ni njia muhimu sana ya kujilinda. Sasa, ngoja tucheze mchezo! Tuimbe wimbo kwa sekunde 20 ili tuweze kujua ni muda gani tutatumia kuosha mikono yetu!

**SFX:** MAMA NA MTOTO WANAIMBA WIMBO WA MAENEO YAO. fIFISHA.

**MSIMULIAJI:** Wazazi! Fundisheni watoto wenu umuhimu wa kuosha mikono kwa usahihi ili kuzuia kuenea kwa virusi vya Corona.

**Tangazo 6:**

**MSIMULIAJI:** COVID-19 inaweza kusambaa haraka sana! Hasa katika maeneo yenye msongamano kama masoko, vituo vya usafiri, makanisani na misikitini. Kwahiyo ni muhimu kukaa kwa umbali wa angalau mita moja kati ya mtu na mtu pale inapowezekana. Umbali huo ni karibu na urefu wa mkono wako. Kwa maneno mengine, ni umbali kati ya ncha za vidole vya katikati vya kila mkono wakati unanyoosha mikono yako kwa kadiri inavyoweza kufikia. Kama wewe ni muuzaji wa sokoni, dereva wa basi au kama huwa unakaribiana na watu wengine, lazima ujilinde kwa uangalifu zaidi! Vaa barakoa au kitu kingine chenye kufunika pua yako na mdomo, na osha mikono yako mara kwa mara kwa maji na sabuni kwa sekunde 20. Baki salama!

**Tangazo 7:**

**MSIMULIAJI:** Wewe ni muuzaji sokoni? Je, unanunua kutoka kwa wauzaji sokoni?

Wakati wa janga la COVID-19, maeneo mengi ya masoko yameweka njia za Afya na usalama kama vile kukaa umbali fulani kati ya mtu na mtu na vitakatishi vya mikono na nyuso za vitu. Kama wewe ni muuzaji wa sokoni, unaweza kuwa katika hatari kubwa ya kupata maambukizi ya COVID-19 kwasababu ya watu wote ambao unakutana nao. Lakini kuna mambo muhimu ambayo unaweza kuyafanya kujilinda wewe mwenyewe na wengine.

Kwanza, kila mara vaa barakoa au kitu chenye kufunika nyuso ambacho hufunika pua na mdomo. Hii itakuzuia kunyunyiza matone ya kamasi unapoongea, kukohoa, au kupiga chafya. Pia itakusaidia kukukinga kuvuta hewa yenye matone tone kutoka kwa watu wengine.

Pili, osha mikono yako mara kwa mara kwa maji na sabuni au kwa kutumia kitakatishi mikono chenye kileo kabla na baada ya kugusa vitu au nyuso ambazo watu wengine wanaweza kuwa wamegusa kama vile vitasa vya milango, sarafu, vyoo, meza na koki za maji.

Tatu, jaribu kutumia fedha kwa njia ya simu kadri inavyowezekana. Hii itazuia kugusana na sarafu na fedha za karatasi.

Nne, jaribu kudumisha kukaa umbali wa angalau mita mbili kati yako na watu wengine. Kama inawezekana, tumia utepe au kamba kutengeneza nafasi katika eneo lako la kuuzia. Hii itakusaidia kuuza bidhaa zako kwa usalama pasipo kugusana na watu wengine.

Kwa kutekeleza vidokezo hivi, wote tunaweza kubakia salama na wenye Afya!

**Tangazo 8:**

**sfx:** WANAWAKE WANAIMBA, fIFISHA CHINI

**MWANAMKE:** Katika kijiji chetu, inaweza kuwa ngumu kupata vitakatishi ili kujikinga na magonjwa kama virusi vya Corona. Lakini moja ya hatua muhimu ambayo tunaweza kuchukua ni kufua barakoa zetu kila muda baada ya kuzitumia. Tunafanya hivi kwa kuziacha katika moto ndani ya chombo chenye maji yaliyochemka na sabuni kwa angalau dakika 5. Joto huua virusi vyovyote hatari au bakteria waliobaki kwenye barakoa. Halafu, tunatundika barakoa kwenye Kamba na kwenye jua ili kukauka kabla ya kuzivaa tena.

Huwa ninamwambia kila mtu katika kijiji changu avae barakoa yake wakati wowote wanapokuwa karibu na mtu mwingine, haswa sokoni, kwenye magari, au katika maeneo mengine yaliyojaa watu. Baadhi ya wanawake wameanza hata kuuza barakoa zao zilizotengenezwa kwa mikono ili kupata kipato zaidi. Katika nyakati hizi ngumu, lazima sisi sote tusaidiane.

**Tangazo 9:**

**MSIMULIAJI:** Wakati wa janga la COVID-19, wanawake wana shughuli nyingi kuliko wakati wowote na majukumu kama utunzaji wa watoto na elimu, kazi ya shamba, na majukumu mengine ya nyumbani. Huu ni ujumbe kwa wavulana na wanaume! Saidia mama yako, dada, shangazi, na bibi katika mzigo huu. Unaweza kutoa msaada wa kupika, kusafisha, na kufanya manunuzi au kwa kuwatunza watoto. Familia huwa na nguvu wakati kila mtu anafanya kazi pamoja!

**Tangazo 10:**

**BINTI:** ANAIMBA TARATIBU

**BABA:** Grace! Leta daftari lako na tupitie kazi yako ya nyumbani kabla sijaenda sokoni.

**BINTI:** Sawa Baba.

**BABA:** Binti yangu anakua haraka, lakini bado ni mdogo sana kufikiria juu ya ndoa. Yeye ni msichana mwerevu na ndoto yangu ni kumuona akifaulu kupitia elimu. Pamoja na shule kufungwa kwa sababu ya janga la COVID-19, tuna wakati zaidi nyumbani wa kusoma pamoja. Mke wangu anajishughulisha na majukumu mengine ya nyumbani, kwa hivyo nimefanya kuwa wajibu wangu kwa kutenga muda kila siku kumfundisha binti yangu hesabu na sayansi.

**MSIMULIAJI:** Wazazi! Wasaidie watoto wenu kubaki shuleni. Ndoa za mapema kabla ya umri huathiri elimu yao na kuwazuia kufikia ndoto zao. Ndoa inaweza kusubiri— wacha tujikite kwenye vitabu!

**Tangazo 11:**

**SFX:** WANAWAKE WANAPIGA MAKOFI NA KUIMBA, FIFISHA CHINI

**MWANAMKE:** Jina langu ni Lupita. Mimi ni mwenyekiti wa chama cha wanawake cha kuweka na kukopa katika kijiji changu. Tangu kuanza kwa janga la COVID-19, wengi wetu tumepoteza shughuli zetu za kujikimu. Ni muhimu zaidi kuliko hapo awali kwetu kukutana na kuzungumza juu ya jinsi ya kusimamia pesa zetu. Lakini mikutano yetu ni tofauti sasa. Lazima sote tuvae barakoa ambayo hufunika pua na mdomo. Tunakaa kwenye duara, kwa umbali wa mita mbili kila mmoja. Tunaosha mikono kwa maji na sabuni kabla na baada ya mkutano ili kuhakikisha hatutaeneza virusi. Tunakosa kuweza kukumbatiana na kugusana, lakini kwa sasa hii ndiyo njia salama zaidi kwetu kujilinda na familia zetu.

**Tangazo 12:**

**MSIMULIAJI:** Wasikilizaji, wakati wa janga la COVID-19, wakati ambapo wafanyakazi wengi wa Afya wamejikita zaidi kupambana na virusi vya Corona, hatupaswi kusahau kuhusu Afya ya wanawake na upatikanaji wa huduma muhimu za uzazi na za kijinsia. Hii ni pamoja na njia za uzazi wa mpango, dawa, uangalizi wa afya ya uzazi na taarifa huhusu afya ya jinsia. Kama wewe ni mwanamke ambaye unahitaji ushauri wa kitabibu au matibabu, una haki ya kupata msaada. Kwa maelezo zaidi piga simu [INGIZA JINA NA NAMBA YA SIMU YA KLINIKI AU KITUO CHA HUDUMA YA UZAZI NA MASUALA YA KIJINSIA KATIKA ENEO LAKO]

**Tangazo 13:**

**SFX:** KUPUMUA KWA NGUVU, HATUA ZA MIGUU. SAUTI YA MLANGO KUFUNGULIWA NA KUFUNGWA.

**SFX**: SIMU IMEPIGWA NA INAITA

**MWANAMKE:** (MWENYE KUKOSA PUMZI)Hallo? Tafadhali, Nahitaji msaada**.**

**MSIMULIAJI:** Wakati wa janga la COVID-19, wanawake na watoto wengi wanaonyanyaswa wamezuiwa nyumbani na watu wanao wanyanyasa. Ikiwa wewe au mtu unayemjua anahitaji msaada wa matibabu, kisheria, au kisaikolojia, piga simu [INGIZA NAMBA YA SIMU YA HUDUMA ZA MSAADA KWA MANYANYASO NYUMBANI KATIKA UKANDA WAKO] Kumbuka: hauko peke yako.

**Tangazo 14:**

**SFX:** simu inaita

**MTU 1:** Hallo?

**mtu 2:** (Mwenye hofu) Nimepokea majibu yangu ya vipimo hivi punde … Nimeonekana kuwa na maambukizi ya COVID-19.

**mtu 1:** (GASPS) Pole sana! Hiyo ni habari mbaya. Kuna habari nyingi mbaya juu ya COVID-19 siku hizi, ninaelewa ni kwanini unaogopa.

**mtu 2:** Nifanye kitu gani? Dalili zangu ni ndogo sana na daktari wangu ameniambia nibaki nyumbani.

**mtu 1:** Hivyo ni vizuri. Unapaswa kila mara kusikiliza ushauri wa daktari wako. Jaribu kupumnzika sana na kunywa maji mengi. Nitakuletea kiasi cha chakula na kuacha mlangoni kwako, kwani sitapaswa kuja karibu yako.

**MTU 2:** Asante! Nilikuwa na hofu kwamba watu wataniepuka.

**MTU 1:** Ni kweli kwamba unapaswa kuwa mbali na wengine kwa kipindi hichi ambacho unaumwa. Lakini usihofu, nipo hapa kwa ajili yako. Nipigie muda wowote kwa chochote utakachohitaji. Natumaini utapata ahueni hivi punde!

**MSIMULIAJI:** Idadi kubwa ya watu walioambukizwa COVID-19 hupata ahueni kamili ndani ya wiki chache. Kama ukikutwa na maambukizi ya COVID-19, usiwe na hofu. Baki nyumbani na fuatilia dalili zako. Pigia simu kituo cha afya au kliniki kama dalili zako zitaendelea na kuwa mbaya.

**Tangazo 15:**

**DAKTARI:** Wasikilizaji! Hapa kuna ushauri muhimu wa matibabu kuhusu COVID-19.

Kama umegusana na mtu ambaye ameonekana kuwa na maambukizi ya COVID-19 au mtu ambaye anaweza kuwa ana maambukizi, unapaswa kubaki nyumbani na kufuatilia dalili zako kwa siku 14.

Katika kipindi hichi cha siku 14, epuka kukutana na watu wengine, osha mikono yako mara kwa mara na takatisha kitu chochote au nyuso ambayo unagusa kwa maji na sabuni au kitakatishi chenye kileo.

Kama hauna dalili kama vile homa, kikohozi kikavu, maumivu ya mwili au shida wakati wa kupumua katika kipindi hichi, haupaswi tena kuendelea kujitenga. LAKINI unapaswa kuendelea kuzingatia kukaa umbali wa mita kadhaa kutoka kwa mtu mwingine, kuosha mikono mara kwa mara na kuvaa barakoa katika maeneo ya umma ili kuepuka kuugua hapo baadae.

**Tangazo 16:**

**MSIMULIAJI:** Hapa kuna dondoo muhimu za kiusalama kuhusu COVID-19! COVID-19 ni ugonjwa ambao huenea sana kupitia hewa, lakini pia unaweza kuambukizwa kupitia kugusana mwili.

Mtu aliyeambukizwa anaweza kusambaza matone ya kamasi wakati anapokohoa, kupiga chafya, au kupumua, na mtu asiye na maambukizi anaweza kuambukizwa kwa kuvuta matone hayo.

Lakini pia virusi wanaweza kusambazwa ikiwa mtu asiye na maambukizi atagusa nyuso au vitu ambapo virusi wapo, na baada ya hapo kugusa macho yake, pua au mdomo.

Ndio maana ni muhimu sana kudumisha kukaa umbali wa angalau mita moja kutoka kwa watu ambao wanatoka nnje ya kaya yako na kuosha mikono yako kwa maji na sabuni mara kwa mara. Epuka mgusano wa kimwili kwa kusalimia watu kwa kutumia kiwiko, kupunga mkono au kuinama. Inaweza kuonekana kutokuwa halisi lakini ni kwa ajili ya usalama wa kila mtu!

**Tangazo 17:**

**MSIMULIAJI:** Kupata habari ya kuaminika ya afya juu ya janga la COVID-19 kunaweza kuokoa maisha. Lakini habari mbaya na uvumi zinaweza kuenea haraka sana kama virusi vyenyewe - haswa kwenye mitandao ya kijamii kama Facebook na WhatsApp.

Fikiria kwa umakini kwa habari unayopokea na kushirikisha wengine. Ikiwa unasikia kitu au ukipokea ujumbe kuhusu COVID-19, angalia ikiwa imetoka kwenye gazeti la kitaaluma na lenye maadili, tovuti ya habari, runinga au kituo cha redio. Amini tu habari kutoka kwa vyanzo vya kuaminika na mamlaka ya afya katika eneo lako. Habari sahihi hutuweka sote salama!

**Tangazo 18:**

**MSIMULIAJI:** Je! Unafahamu kwamba njia moja muhimu ya kujikinga na COVID-19 ni kunawa mikono mara kwa mara kwa maji na sabuni?

Kwa bahati mbaya baadhi ya familia haziwezi pata sabuni, kitu ambacho kinawaweka katika hatari kubwa ya kupata maambukizi mengine pia. Kwa familia ambazo hazina sabuni, wataalamu wanashauri kusugua mikono yako vizuri na maji kwa dakika kadhaa ili kujilinda dhidi ya virusi hatari au bakteria, ikiwa ni pamoja na virusi vya COVID-19. Lakini njia hii inapaswa kutumiwa PALE TU ambapo sabuni haipatikani na kama suluhisho la mwisho!

**Tangazo 19:**

**SFX:** MIAYO

**MKE:** Imekuwa siku ndefu. Msongo wa mawazo kutokana na COVID-19 siku hizi ni mwingi sana.

**MUME:** Ndio. Na ni ngumu sana kupata kazi. Nina wasiwasi juu ya jinsi tutakavyowalisha watoto. Lakini nilikuwa nikifikiria… Nkosi amekuwa sasa. Labda ni wakati wa kufikiria juu ya ndoa yake.

**MKE:** (AKIWA AMESHTUKA) Huwezi kuwa siriasi! Yeye ni msichana mdogo tu. Anahitaji kumaliza shule!

**MUME:** (MGUNO) Najua. Nitakuwa nimeondoa mtu mmoja wa kumlisha. Na pengine tuta …

**MKE:** (INGILIA KATI) Sitasikiliza zaidi kuhusiana na hili! Binti yetu HATAOLEWA wakati bado ni mtoto. Shule ni kipaumbele cha kwanza.

**MUME:** (ANAKUBALIANA KIDOGO BILA KUPENDA) Sawa, mpendwa. Nadhani uko sawa. Binti yetu anapaswa kuwa na fursa sawa na watoto wetu wa kiume.

**MKE:** Tutapata suluhisho. Lakini lazima tuiweke familia yetu pamoja wakati huu.

**MSIMULIAJI:** Wakati wa janga la COVID-19, familia nyingi zinapata shida ya kifedha na ndoa za mapema za kulazimishwa zinaongezeka. Lakini ndoa ya utotoni haimlindi au haimfaidishi msichana au familia yake. Inawadhulumu wasichana elimu yao, afya zao, na maisha yao ya baadaye. Wasichana waliosoma hutengeneza njia ya maisha bora ya baadaye kwa familia na kwa nchi. Sema HAPANA kwa ndoa za utotoni.

**Tangazo 20:**

**MSIMULIAJI:** Hapa kuna ujumbe kwa baba, kaka, waume, na wana wa kiume. Una jukumu muhimu la kufanya kumaliza ukatili dhidi ya wanawake.

Wakati wa janga la COVID-19, unyanyasaji wa majumbani unaongezeka na wanawake wengi wamenaswa katika kaya zenye dhuluma bila kuwa na sehemu ya kwenda.

Ni kawaida kwa wanaume wengi kuhisi kukasirika, kuhuzunika na kuwa na msongo wa mawazo wakati wa shida hii - lakini ni muhimu kudhibiti hisia hizi kwa njia nzuri. USIFANYE unyanyasaji wa kimwili au hisia. Watendee wanawake wote kwa heshima ileile ambayo ungetaka watu waonyeshe kwa bibi yako, mama yako, dada yako, au mke wako.

Kwa pamoja tunaweza kumaliza unyanyasaji wa nyumbani na kuweka jamii zetu salama.

**Tangazo 21:**

**SFX:** SIMU INAITA

**MWANAMKE 1:** Hallo?

**MWANAMKE 2:** Oh, Nimefurahi sana umepokea.

**MWANAMKE 1:** Dada yangu, habari yako? Kila kitu kipo sawa?

**MWANAMKE 2:** (ANAANZA KULIA) Hapana … bado tupo nyumbani na mume wangu bado hayupo kazini. Ana hasira sana na mimi muda wote …

**MWANAMKE 1:** Uko salama?

**MWANAMKE 2:** Hapana. Amekuwa mkali. Sijui niende wapi au nifanye nini …

**MWANAMKE 1:** Nipo hapa kwa ajili yako. Baki kwenye simu na mimi. Kumbuka, hujafanya jambo lolote baya, sio kosa lako.

**MSIMULIAJI:** Kabla ya janga la COVID-19, unyanyasaji wa kijinsia ulikuwa tayari ni dharura ya ulimwengu. Lakini kutokana na watu wengi kukwama nyumbani, viwango vya vurugu na unyanyasaji wa nyumbani vimeongezeka. Ikiwa wewe au mtu unayemjua anakabiliwa na vurugu au aina zingine za unyanyasaji, ni muhimu kumwambia mtu unayemwamini, kama rafiki, jamaa, mfanyakazi wa afya, afisa wa polisi, au kiongozi wa jamii. Janga la COVID-19 sio kisingizio cha vurugu-lazima sisi wote tulindane.

*(MUHIMU KWA WATANGAZAJI: ONGEZEA NAMBA YA MSAADA KWA MANUSURA WA UNYANYASAJI MAJUMBANI – AU KITENGO CHA ULINZI WA FAMILIA CHA JESHI LA POLISI KAMA KINAPATIKANA KATIKA ENEO LA JAMII YAKO AU KATIKA NNCHI YAKO. HALI INAWEZA KUWA TOFAUTI KWA KILA NNCHI HIVYO ONGEZA TAARIFA BORA ZAIDI NA ZINAZOHUSU ENEO LAKO.)*

**Tangazo 22:**

**MSIMULIAJI:** Je! Unajua kuwa kudumisha lishe bora na kamili ni moja wapo ya njia bora za kuweka kinga ya mwili wako kuwa na nguvu? Hii inaweza kusaidia kupunguza hatari yako ya kuambukizwa, au inaweza kusaidia mwili wako kupigana na maambukizo ikiwa unaugua. Kwa kweli, lishe bora peke yake haiwezi kutibu au kuzuia COVID-19, lakini inaweza kukusaidia kujenga na kudumisha kinga imara, ambayo ndiyo njia ya mwili wako ya kupigana na kuzuia maambukizo. Aina bora ya chakula ili kuongeza kinga yako na kupambana na magonjwa ni: matunda halisi na mboga mboga ikiwa ni pamoja na mboga za majani, karanga na nafaka zote kama shayiri, muhogo, au mtama; protini za wanyama kama nyama na maziwa, au kunde zilizo na protini nyingi kama maharagwe na kunde.

**Tangazo 23:**

**mtu mzima:** Mtoto wangu, nimeishi kwenye ardhi hii kwa miaka mingi, na nimeona mabadiliko mengi. Lakini jambo moja ambalo halijabadilika ni kile tunachokula na jinsi tunavyopika.

**mtoto:** Kweli? Kama nini?

**mtu mzima:** Kama uji wako uupendao wa viazi vikuu!

**mtoto:** Mmm, ndio. Mama anaupika viziri sana.

**mtu mzima:** Anafanya hivyo. Na amejifunza kutoka kwa wazee wake ambao nao wamejifunza kutoka kwa wazee wao hapo kabla. Unajua kwanini ni muhimu kula chakula chetu cha asili?

**MTOTO:** Kwanini?

**MTU MZIMA:** Kweli, vyakula kama viazi vikuu, viazi vitamu vyenye rangi ya machungwa, kunde, na maharagwe hukua vizuri katika hali hii ya hewa. Kwa hivyo matunda na mboga kama tikiti, nyanya, bilinganya, na moringa. Tunayathamini kwasababu ni sehemu ya utamaduni wetu. Lakini pia huongeza virutubisho muhimu kwenye lishe yetu, ambayo hutufanya tuwe na nguvu na afya.

**MTOTO:** Na yana ladha nzuri pia!

**MTU MZIMA:** (KICHEKO) Haswa!

**MSIMULIAJI:** Lishe sahihi ni muhimu kwa afya na ustawi kwa jumla. Kula lishe bora na yenye usawa pia huimarisha kinga yako, ambayo inaweza kukukinga dhidi ya kuambukizwa na magonjwa kama ugonjwa wa virusi vipya vya Corona. Njia bora ya kuwa na afya njema ni kula nafaka na karanga nyingi, matunda na mboga mboga, protini za wanyama kama nyama na maziwa, na kunde zilizo na protini kama maharagwe na kunde.

**Tangazo 24:**

**SFX:** TAARIFA KUPITIA RUNINGA KUHUSU COVID-19.FIFIA NA CHINI.

**MTU 1:** (KUONYESHA KUCHANGANYWA NA HABARI) Habari mbaya zaidi …

**SFX:** CHUPA ZA BIA ZINAFUNGULIWA, GLASI ZINASIKIKA

**SFX:** TV INAZIMWA MARA MOJA

**MTU 2:** Rafiki yangu… huwezi kuendelea kunywa pombe kama hivi! Familia yako ina wasiwasi. Ngoja nikupeleke nyumbani.

**MSIMULIAJI:** Janga la virusi vya Corona husababisha mfadhaiko mwingi ulimwenguni. Ni kawaida kuhisi hofu, hasira, au huzuni kuliko kawaida wakati huu, na watu wanatafuta njia za kukabiliana na hali hii. Lakini kuwa mwangalifu!

Kutumia pombe sio njia nzuri ya kukabiliana na mfadhaiko au mihemko mingine. Vinywaji vya vileo kama bia, divai, na vingine havina thamani ya lishe. Na kunywa pombe kupita kiasi kunaweza kusababisha shida kubwa za kiafya. Ikiwa unakunywa pombe, kunywa kwa kiasi. Jaribu kudumisha lishe bora na yenye usawa kwa kunywa vinywaji vyenye Afya kama maji, juisi ya matunda halisi, au chai.

**Shukrani**

Imechangiwa na: Maxine Betteridge-Moes, Mwandishi wa habari wa kujitegemea na Mshauri wa Zamani wa Rasilimali za Utagazaji wa FRI Ghana.

*Rasilimali hii imeandaliwa kwa msaada wa kifedha kutoka kwa serikali ya Canada uliotolewa kupitia Global Affairs Canada.*