

Mwongozo wa Barakoa Wakati wa COVID-19

Muhtasari wa Mabadiliko ya Machi 14, 2022

- Imesasishwa ili kuonisha na mabadiliko kwenye [Amri ya Barakoa ya Katibu wa Afya](#) (Kiingereza pekee) na [Tangazo la Gavana](#) (Kiingereza pekee)

Utangulizi

Ukivaa barakoa, unasaidia kuwalinda wengine walio karibu na wewe sawa na wewe pia. Katika kujibu janga hili, tumejifunza kuwa kuna wakati na mahali ambapo kuvaa barakoa kunaweza kupunguza pakubwa msambao wa COVID-19 kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwingine, kuokoa maisha na kusaidia kuhakikisha uchumi umefunguliwa salama na kwa hekima. Mikakati ya uzuiaji iliyowekwa kama vile kupokea chanjo na kuvaa barakoa inaweza kusaidia kuzuia maradhi makali na kupunguza uwezekano wa kulemewa kwa mfumo wa huduma ya afya - haswa wakati ambapo viwango vya msambao vipo juu.

Kulingana na Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Vituo vya Udhhibiti na Uzuiaji wa Ugonjwa), baadhi ya barakoa na vipumuzi hutoa viwango vya juu vya ulinzi zaidi ya vingine, na vingine huenda ni vigumu kutumia mara kwa mara ikilinganishwa na vingine. Ni muhimu zaidi kuvaa barakoa au kipumuzi kinachokutoshea vizuri sahihi na ambacho uko sawa nacho na kinachotoa ulinzi bora. Maelezo zaidi yanaweza kupatikana kwenye ukurasa wa wavuti wa CDC kuhusu [aina za barakoa na vipumuaji](#).

Ngao ya uso yenye mikunjo inaweza kutumika na watu walio na hali za ukuaji, tabia, au matibabu zinazowazuia kuvaa barakoa. Ngao za uso zilizo na kamba zinaweza pia kutumika; pamoja na watoto walio katika vituo vya utunzaji, kambi ya mchana, na mazingira ya K-12 iwapo barakoa inayotoshea vizuri imetumika. Tazama mwongozo wa Department of Health (DOH, Idara ya Afya) kuhusu taarifa ya kuvaa barakoa ya [Shule za K-12, Utunzaji wa Mtoto, Masomo ya Chekechea, Maendeleo ya Mtoto, na Programu za Kambi ya Mchana \(Kiswahili\)](#). Isitoshe, Tazama sehemu ya CDC [Mambo ya kuzingatia katika vikundi maalum vya watu](#) kwa maelezo zaidi. DOH haipendekezi matumizi ya barakoa zenye valvu au nafasi za kupumua, au bandana yenye safu moja.

Katika [eneo la kazi](#), aina fulani za barakoa au vifaa vya kuwezesha kupumua vinaweza kuhitajika. Vipumuaji vyenye valvu za kupumua vinaweza kutumika kwa mujibu wa mwongozo uliochapishwa na Washington State Department of Health (DOH, Jimbo la Washington, Idara ya Afya) na [Washington State Department of Labor & Industries \(L&I, Jimbo la Washington, Idara ya Leba na Viwanda\)](#) (Kiingereza pekee).

Tafadhali tembelea [ukurasa wa wavuti kuhusu barakoa wa DOH](#) (Kiingereza pekee) ili kupata orodha ya maswali yanayoulizwa mara kwa mara.

Majukumu ya Sasa na Amri za Afya

Amri za sasa za umma zimeorodheshwa hapa chini zinawahitaji watu kuvaa barakoa katika baadhi ya mazingira yakiwemo:

- [Mazingira ya Huduma ya Afya](#)
- Vituo vya Marekebisha na Gereza (magereza ya watu wazima)
- [Usafiri wa Umma \(Kiingereza pekee\)](#)

Amri ya Idara ya Afya katika Jimbo la Washington

[Secretary of Health Mask Order \(Amri ya Barakoa ya Katibu wa Afya\)](#) (Kiingereza pekee) inahitaji wakazi wa Washington kuvaa barakoa katika [mazingira ya huduma ya afya](#) na vituo vya magereza ya watu wazima, bila kujali hali ya chanjo na nafasi finyu ya kutojumuishwa. Watu wanawajibika kibinafsi kufuata amri hii, hata hivyo, biashara pia zina majukumu ya kutekeleza hili na waajiriwa na wateja wao. Tafadhali tazama amri zinazofuata kwa maelezo zaidi.

Amri ya Shirikisho

Mahitaji ya uchukuzi wa umma yanapatikana katika [Centers for Disease Control and Prevention order \(Vituo vya Udhhibiti na Uzuiaji wa Ugonjwa\)](#) (Kiingereza pekee). Amri hii inahitaji kuwa abiria wote kuvaa barakoa wakiwa katika uchukuzi wa umma na katika vituo vya uchukuzi vikiwemo japo havina kikomo kwa ndege, meli, feri, treni, mabasi, teksi, na kushiriki teksi. Waendeshaji wa uchukuzi wa umma lazima wahakikishe abiria wote wamevaa barakoa wanapoabiri, kushuka, na kipindi kizima cha usafiri. Maelezo zaidi yanaweza kupatikana kwenye [ukurasa wa wavuti wa CDC kuhusu Mamlaka ya Kisheria](#) (Kiingereza pekee).

CDC haihitaji watu kuvaa barakoa kwenye mabasi au magari yanayoendeshwa na mifumo ya shule ya K-12 ya kibinafsi au umma au programu za utunzaji wa mapema na utunzaji wa mtoto (ECE). Kwa uamuzi wao, mifumo ya shule na programu za ECE zinaweza kuchagua kuhitaji kuwa watu wavae barakoa wakiwa kwenye mabasi na magari. Tafadhali tazama mwongozo wa DOH wa [Mahitaji na Mwongozo wa Kupunguza Msambao wa COVID-19 katika Shule za K-12, Utunzaji wa Mtoto, Chekechea, Ukuaji wa Vijana, na Programu za Kambi ya Mchana](#) (Kiswahili) ili kupata maelezo zaidi kuhusu usafiri wa basi.

Tangazo la Gavana wa Jimbo la Washington

Taarifa kuhusu majukumu na matarajio ya biashara kuhusu wateja na waajiriwa yameorodheshwa katika [Tangazo la Gavana la 20-25.19 Kuhusu Utayari wa COVID-19 Washington](#) (Kiingereza pekee) na [Tangazo la 21-08 - Wafanyakazi Salama](#) (Kiingereza pekee).

Tangazo la Leba na Viwanda katika Jimbo la Washington na la Gavana

Ijapokuwa barakoa hazihitajiki katika maeneo kadhaa ya kufanyia kazi kulingana na tangazo la Gavana lililoorodheshwa hapo juu, biashara za kibinafsi bado zinaweza kuhitaji barakoa wakichagua. Tafadhali heshimu [kanuni za chumba](#). Isitoshe, kulingana na [Tangazo la Gavana la Wafanyakazi Salama \(Kiingereza pekee\)](#), baadhi ya waajiriwa ambao wao wenyewe wana hatari fulani za afya au wanaoishi na watu walio na hatari ya COVID-19 kali bado wanahitaji kuvaa, au kuchagua kuvaa barakoa; wafanyakazi wana haki ya kuvaa barakoa ili kujilinda, kulinda familia zao na jamii zao. Mnamo 2021, Bunge lilipitisha Mswada Mbadala wa Seneti 5254, unaolinda haki ya mfanyakazi ya kuvaa barakoa wakati wa dharura ya afya ya umma, na ulinzi huu sasa

una msimbo katika [Revised Code of Washington \(RCW, Msimbo wa Washington Uliorekebisha\) 49.17.485](#) (Kiingereza pekee).

Tafadhali tazama [Mahitaji na Mwongozo wa Kuzuia COVID-19](#) (Kiingereza pekee) ya L&I na [Maswali ya Kawaida ya COVID-19 Kuhusu Mahitaji ya Kitambaa cha Kufunika Uso na Barakoa ya Mfanyakazi](#) (Kiingereza pekee) kwa maelezo zaidi kwa maeneo ya kufanya kazi.

Taasisi na Maafisa wa Afya ya Umma ya Ndani

Maafisa wa afya ya ndani wana mamlaka ya kuweka amri za afya ili kudhibiti na kuzuia msambao wa ugonjwa ndani ya mipaka yao. Amri hizi huenda ni za shuruti zaidi ya amri za jimzo zima, lakini huenda hazishurutishi zaidi. Bonyeza [mamlaka ya ndani ya afya](#) (Kiingereza pekee) na ufuate amri zote za afya zinazotumika katika eneo hilo.

Mapendekezo

Huku maelezo yaliyo hapo juu yanataja mahitaji yanayoendelea kutumika katika utumiaji wa barakoa katika mazingira maalum kwa wakati huu, maelezo yafuatayo yanatoa muhtasari wa mapendekezo ya jumla ya afya ya umma ya kuzingatiwa.

Mapendekezo ya Kuvaa Barakoa ya Mazingira ya Umati Yasiyo ya Huduma ya Afya

Kutumia barakoa ndani ya nyumba kunapendekezwa panapowezekana katika mazingira yafuatayo. Tafadhali tazama mwongozo wa sekta maalum unaofuata.

- [Wavuti wa mtoaji huduma asiye na makao](#) (Kiingereza pekee)
- [Mazingira ya kibiashara ya baharini](#) (Kiingereza pekee) (k.v. [vyombo vya samaki wa kibiashara](#) (Kiingereza pekee), meli za mizigo, meli za kimataifa)
- [Mazingira ya kazi yenye umati mkubwa](#) (Kiingereza pekee) ambapo kukaa mbali na wengine hakuwezekani kwa sababu ya hali ya kazi, kama vile katika maghala, viwanda, na vituo vya uwekaji chakula kwenye mikebe na usindikaji wa nyama
- Maeneo ya makao yanayoshirikiwa yenye vifaa vya kuishi vya umati mkubwa (bila kujumuisha vyumba vya kulala) pamoja na vifaa vya kutoka kazini, nyumba ya mpito, marekebisho ya watoto au vituo vya wafungwa, na nyumba ya muda ya mfanyakazi
- Ndani ya nyumba katika mazingira ambapo watu wamefungwa katika magereza ya watu wazima, jela za watu wazima, vituo vya marekebisho ya watoto, au vituo vya kifungo cha watoto wapo (mfano, vyumba vya mahakama).

Watu wanaoishi au kufanya kazi katika mazingira yaliyo hapo juu wanafaa kufuata mapendekezo sawa na umma kwa jumla wakati ambapo hawako katika mazingira haya (mfano, wakiwa nje katika jamii). Mamlaka ya afya ya umma huenda yakahitaji utumiaji wa barakoa katika baadhi ya hali, kama vile mkurupuko.

Mazingira yasiyo ya huduma ya afya ambapo watu hukusanyika (kama vile biashara na mashirika) yanaweza kuhitaji kuvaa barakoa katika vituo vyao. Mazingira haya yanafaa kuzingatia vipengele vyote vifuatavyo wanapoamua kama watahitaji barakoa katika mazingira yao:

- Uwezo wa kudhurika kwa watu katika mazingira hayo
 - Watu ambao [hawajapokea chanjo zote](#) za COVID-19 wanaweza kuambukizwa COVID-19 zaidi na hata kuwa na maradhi kali

- Watu walio na [hali fulani za kiafya](#) wapo katika hatari ya juu ya maradhi makali ya COVID-19
- Ubora wa mzunguko wa hewa katika mazingira hayo - tazama [Mzunguko wa Hewa na Ubora wa Hewa wa Kupunguza Msambao wa COVID-19 \(wa.gov\)](#) (Kiingereza pekee) na [Mzunguko wa hewa katika Majengo | CDC](#) ili kupata maelezo na chaguo za mzunguko wa hewa, ikijumuisha vituo vyote vilivyo na visivyo na mifumo ya HVAC
- Uwezo wa watu kukaa mbali na wengine katika mazingira hayo
- Mkurupuko unaoshukiwa au uliothibitishwa wa COVID-19 katika mazingira hayo - utumiaji wa barakoa ndani ya nyumba unapendekezwa zaidi kukiwa na mkurupuko katika mazingira yasiyo ya huduma ya afya
- Viwango vya ugonjwa katika jamii vikiwa juu, CDC na DOH zinapendekeza kuwa watu wote wavae barakoa ndani ya nyumba, licha ya hali ya chanjo. Tazama [Viwango vya Jamii vya CDC vya COVID-19](#)

Uwekaji huu haufai kufanya watu wasivae barakoa wakichagua kufanya hivyo. Tazama ifuatayo ili kupata mapendekezo ya kuvaa barakoa kibinafsi na mambo ya kuzingatia yanayoegemea hatari.

Mapendekezo ya Kibinafsi ya Barakoa

Watu walio na dalili, waliopatikana na maambukizo, au walio na mfiduo wa mtu aliyeambukizwa COVID-19 wanafaa kuvaa barakoa, kwa mujibu wa [Jambo la kufanya iwapo utapatikana na maambukizo ya COVID-19 \(Kiingereza pekee\)](#), [Jambo la kufanya ikiwa huenda ulikuwa na mfiduo na mtu aliye na COVID-19 \(Kiingereza pekee\)](#), na [Miti ya Uamuzi wa Dalili ya COVID-19](#). Watu lazima wavae barakoa iwapo inahitajika katika mazingira waliyomo. Tazama sehemu ya [Majukumu ya Sasa na Amri za Afya](#) ili kupata mahitaji zaidi ya maelezo.

Hata kama hali zilizo hapo juu hazitumiki, watu wanaweza kuvaa barakoa kutegemea mapendeleo ya kibinafsi, kutokana na kiwango cha hatari cha kibinafsi au jamii. Watu wanafaa kuzingatia vipengele vifuatavyo wanapoamua kama watavaa barakoa.

- Hali ya chanjo ya kibinafsi na hali ya chanjo ya familia, marafiki, na wengine karibu nao - Watu ambao [hawajapokea chanjo zote](#) za COVID-19 wanaweza kuambukizwa COVID-19 zaidi na hata kuwa na maradhi kali
- [Hali za kimatibabu](#) za kibinafsi na hali za kimatibabu za familia, marafiki, na wengine karibu nao wanaongeza hatari ya ugonjwa mkali wa COVID-19
- Sifa za mazinira uliyomo (k.m, umati mkubwa, mzunguko duni wa hewa)
- Viwango vya ugonjwa katika jamii vikiwa juu, CDC na DOH zinapendekeza kuwa watu wote wavae barakoa ndani ya nyumba, licha ya hali ya chanjo. Tazama [Viwango vya Jamii vya CDC vya COVID-19](#)

Taarifa na Rasilimali Zaidi za COVID-19

Pata habari kila mara kuhusu [hali ya sasa ya COVID-19 katika Washington \(Kiswahili\)](#), [matangazo ya Gavana Inslee \(Kiingereza pekee\)](#), [dalili \(Kiingereza pekee\)](#), [inavyosambaa \(Kiingereza pekee\)](#), na [jinsi na wakati ambao watu wanafaa kupimwa \(Kiingereza pekee\)](#). Tazama [Maswali Yanayoulizwa Mara Kwa Mara \(Kiingereza pekee\)](#) ili kupata maelezo zaidi.

Asili/kabila au uraia kivyake haiwaweki katika hatari ya juu ya COVID-19. Hata hivyo, data zinaonyesha kuwa jumuiya za watu weusi wanaathiriwa kwa njia isiyo na mfululizo na COVID-19- ii ni kwa sababu ya athari za ubaguzi wa rangi, na hasa, ubaguzi wa rangi kimuundo, ambao huacha baadhi ya vikundi na nafasi kiasi za kujilinda na jumuiya zao. [Unyanyapaa hautasaidia kupigana na ugonjwa \(Kiingereza pekee\)](#). Shiriki taarifa sahihi na wengine ili kuzuia uvumi na taarifa ya uongo dhidi ya kusambaa.

- [WA State Department of Health Mkurupuko wa Virusi Vipya vya Korona vya 2019 \(COVID-19\) \(Kiswahili\)](#)
- [Juhudi za Virusi vya Korona katika Jimbo la WA \(COVID-19\) \(Kiswahili\)](#)
- [Tafuta Idara au Wilaya yako ya Ndani ya Afya \(Kiingereza pekee\)](#)
- [CDC Virusi vya Korona \(COVID-19\) \(Kiingereza pekee\)](#)
- [Jinsi ya Kutengeneza Barakoa ya Uso Inayoweza Kufikiwa, Inayoweza Kutumiwa na Kiziwi \(HSDC\) \(Kiingereza pekee\)](#)

Una maswali zaidi? Piga simu kwa nambari yetu ya Taarifa ya COVID-19: **1-800-525-0127** Jumatatu - Saa 12 asubuhi hadi saa 4 usiku, Jumanne hadi Jumapili na [siku kuu katika jimbo \(Kiingereza pekee\)](#), saa 12 asubuhi hadi saa 12 jioni. Kwa huduma za ukalimani, **bofya #** wakipokea simu na **useme lugha yako**. Kwa maswali kuhusu afya yako mwenyewe, kipimo cha COVID-19, au matokeo ya kipimo, tafadhali wasiliana na mhadumu wa afya.

Ili kuomba waraka huu katika muundo mwingine, piga simu 1-800-525-0127. Wateja wasio na uwezo wa kuzungumza na kusikia, tafadhali piga simu 711 ([Washington Relay](#)) au tuma barua pepe civil.rights@doh.wa.gov.

Kiambatisho A: Faharasa

Mazingira ya Idara ya Afya

Kulingana na [Secretary of Health's Mask Order \(Amri ya Barakoa ya Katibu wa Afya\)](#) (Kiingereza pekee), Mazingira ya huduma ya afya na mazingira ya utoaji wa huduma ya utunzaji kwa muda mrefu ni mazingira yoyote ya umma au kibinafsi ambayo yanatumika kimsingi katika uwasilishaji wa huduma za afya kwa mtu binafsi kwa watu, na baadhi ya mambo yasiyojumuishwa. Iwapo lipo katika kituo kinachotumika kimsingi kuwasilisha huduma za utunzaji wa afya, kama vile hospitali, basi kituo kizima cha afya ni mazingira ya utunzaji wa afya au mazingira ya utunzaji wa muda mrefu, na barakoa ni lazima zivaliwe wakati wote ukiwa kwenye kituo, chini ya bila kujumuisha mambo katika amri ya kutovaa barakoa. Iwapo upo katika kituo ambacho kimsingi kinatumika kwa madhumuni mengine, kama vile famasia ndani ya duka la mboga au ofisi ya muuguzi wa shule, mazingira ya huduma ya afya au mazingira ya muda mrefu ya utunzaji wa afyayanajumuisha maeneo pekee yanayotumika kimsingi katika kuwasilisha huduma ya afya, lakini si maeneo mengine ya kituo hicho. Barakoa lazima zivaliwe katika maeneo yanayotumika kimsingi kwa ajili ya utoaji wa utunzaji wa afya, chini ya bila kujumuisha mambo katika amri ya kutovaa barakoa. Isipokuwa ikiwa haijatajwa hapa chini, wahudumu wa afya wanajumuisha watu walio na sifa zilizoordheshwa katika orodha ya [Mahitaji ya Utoaji Sifa ya Mtaalamu wa Huduma ya Afya](#) (Kiingereza pekee) sawa na watu walioruhusiwa na sheria kutoa huduma za afya bila kuwa na sifa. **Wajiriwa na wageni wote, pamoja na wataalamu wa huduma ya afya, wanahitajika kuvaa barakoa wakiwa ndani ya nyumba katika mazingira a huduma ya afya.**

Ifuatayo ni orodha isiyo jumishi ya mazingira ya huduma ya afya na mazingira ya utunzaji wa muda mrefu:

- Vituo vya utunzaji wa kina, vikiwa pamoja na, japo havina kikomo kwa, hospitali;
- Vituo vya utunzaji wa kina kwa muda mrefu;
- Vituo vya marekebisho ya wagonjwa waliolazwa;
- Vituo vya afya ya kitabia kwa waliolazwa, vikiwemo, japo havina kikomo kwa, vituo vya tathmini na matibabu, vituo vya matibabu ya wakazi, vituo salama vya kutoa sumu;
- Vituo vya huduma ya utunzaji vya muda mrefu, vikiwemo, japo havina kikomo kwa, makao ya wagonjwa, vituo vya wanaosaidiwa kuishi, makao ya familia ya watu wazima, mazingira ambapo huduma na misaada ya makao ya jamii iliyoidhinishwa inatolewa, na vituo vya huduma vilivyowezeshwa;
- Kliniki zisizo za mahali mmoja au magari mengine ambapo huduma ya afya hutolewa;
- Vituo vya wanaotibiwa na kurudi nyumbani, japo havina kikomo kwa, vituo vya matibabu ya saratani, ofisi za madaktari, na vituo vya afya ya kitabia (pamoja na ofisi za wanaoikolojia, washauri wa afya ya kiakili, na wataalamu wa utumiaji wa dawa ya kulevya);
- Vituo vya matibabu ya meno;
- Vituo vya kupima macho na uwezo wa kuona mbali;
- Famasia (bila kujumuisha maduka ya rejareja);
- Ofisi za kukanda mwili (hii inajumuisha maeneo ambapo ukandaji wa mwili hutolewa ndani ya mazingira yasiyo ya huduma ya afya kama vile spa na vituo vya ustawi);
- Ofisi za utabibu wa maungo;
- Matendo ya ukunga na vituo vya kuzaa;

- Vituo vya kujitenga na/au karantini;
- Vituo vya upasuaji wa kusogezeka;
- Vituo vya utunzaji wa dharura;
- Vituo vya utunzaji wa hospitali ya wagonjwa mahututi; na
- Mazingira ambapo utunzaji wa afya nyumbani, utunzaji nyumbani, utunzaji wa kibinafsi, au huduma za utunzaji wa wagonjwa mahututi hutolewa na wahudumu wanaolipwa.

Mazingira ya huduma ya afya na mazingira ya utunzaji wa muda mrefu haujumuishi:

- Mazingira ambapo matukio ya spoti na mashabiki au umati mwingine upo (pamoja na wakati ambapo wakufunzi waliofuzu wa riadha wanatoa utunzaji kwa wachezaji), kando na maeneo ambayo kimsingi yanatumika kutoa huduma za utunzaji wa afya, kama vile maeneo yaliyotengwa ya huduma ya kwanza (ambayo ni mazingira ya huduma ya afya);
- Makao yenye leseni ya Department of Children, Youth & Families (DCYF, Idara ya Watoto, Vijana na Familia) ambayo kimsingi hayatoi huduma za utunzaji wa afya;
- Vituo vya utafiti ambapo huduma ya afya hutolewa kwa watu;
- Mazingira ya huduma ya afya kwa mifugo;
- Mashirika ya udhibiti wa wanyama;
- Mashirika ya kibinadamu yasiyo ya faida; na
- Sehemu za mauzo ya rejareja ya bangi, zikiwa pamoja na mahali ambapo watoa ushauri wa matibabu ya bangi hutoa huduma zao.

Iwapo kituo cha afya kinahitaji barakoa nje ya nyumba, ni lazima ufuate kanuni zao za biashara. Tazama taarifa ya ["kanuni za chumba"](#) iliyo hapo juu ili kupata taarifa zaidi. Tafadhali tembelea ukurasa wa [Uzuiaji wa Maambukizo ya COVID-19 katika Mazingira ya Huduma ya Afya](#) (Kiingereza pekee) ili kupata mwongozo wa kina ukiwemo [mwongozo wa udhibiti wa chanzo](#) (Kiingereza pekee) na mwongozo wa kutembelea vituo fulani vya utunzaji wa afya.

Kanuni za Chumba

Biashara, mashirika, vituo, na sehemu zina haki ya kuweka kanuni zao za kuvaa barakoa katika sehemu au kituo chao. Biashara zinahitajika kufuata mahitaji yote katika [miongozo ya L&I](#) (Kiingereza pekee) na wanaweza kuchagua kuhitaji barakoa katika mazingira (mfano nje ya nyumba) ili kuwa ya kinga zaidi ya [Amri ya Barakoa ya Katibu wa Afya](#) (Kiingereza pekee).

Maafisa wa afya ya umma ya ndani pia huenda wakaweza amri za kinga za barakoa ili kubana msambao katika jamii. Kanuni hizi zinaweza kuleta kinga zaidi ya [Amri ya Barakoa ya Katibu wa Afya](#) (Kiingereza pekee), lakini haziwezi kuwa na utunzaji kiasi.

Isitoshe, baadhi ya watu huenda wakahitaji, au kuchagua, kuendelea kuvaa barakoa. Wana haki ya kuchagua kuvaa barakoa wakiwa kwa umma hata kama sheria za jimbo au za ndani za kuvaa barakoa hazifanyi kazi. Tafadhali heshimu chaguo lao la kuvaa barakoa ili kujilinda, kulinda familia na jamii zao. Kumbuka kuwa ukichagua kuvaa barakoa unaweza kuomba kuitoa kwa muda mfupi katika hali kama vile hali za malengo ya utambulisho.