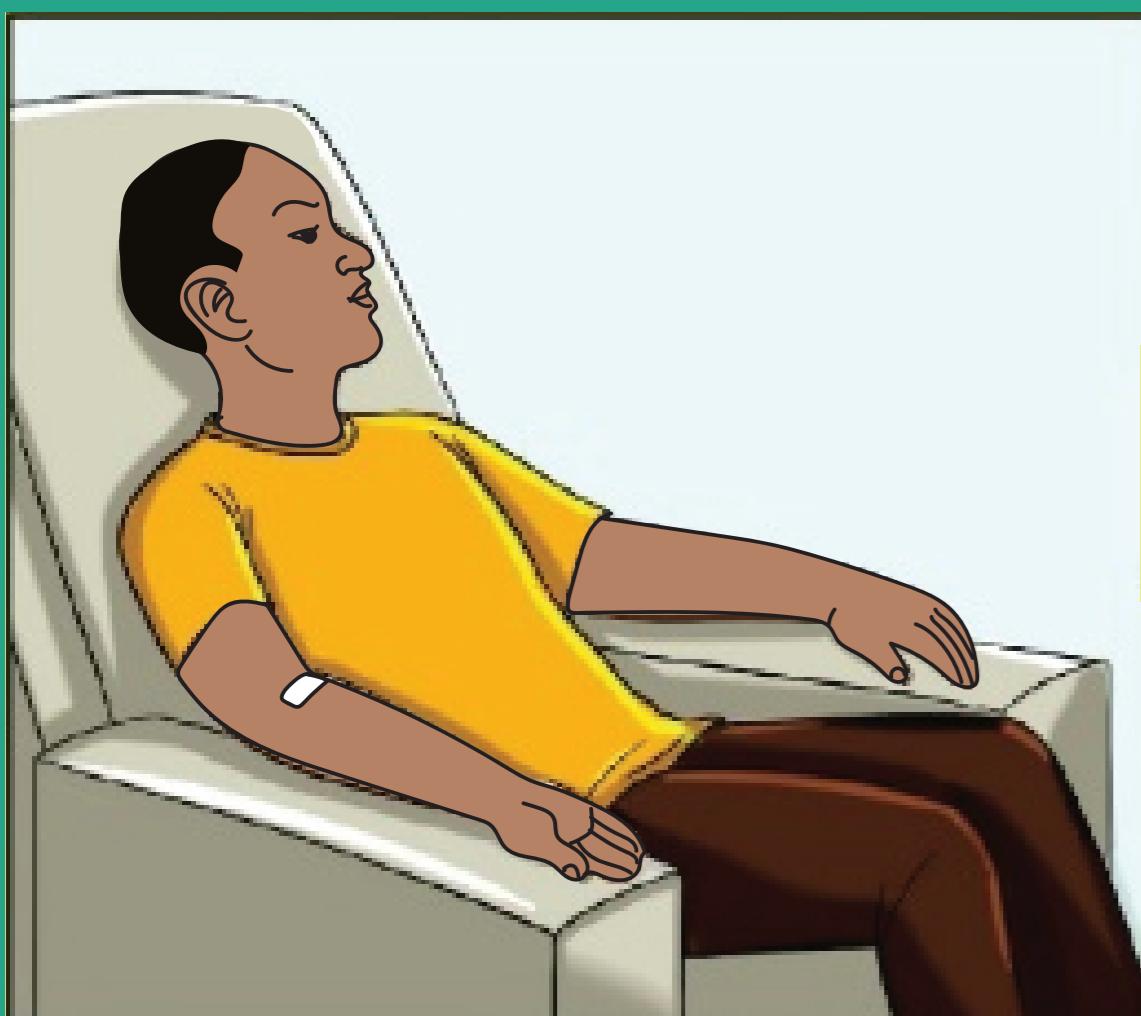




## MAMBO YA KUZINGATIA BAADA YA KUCHANGIA DAMU

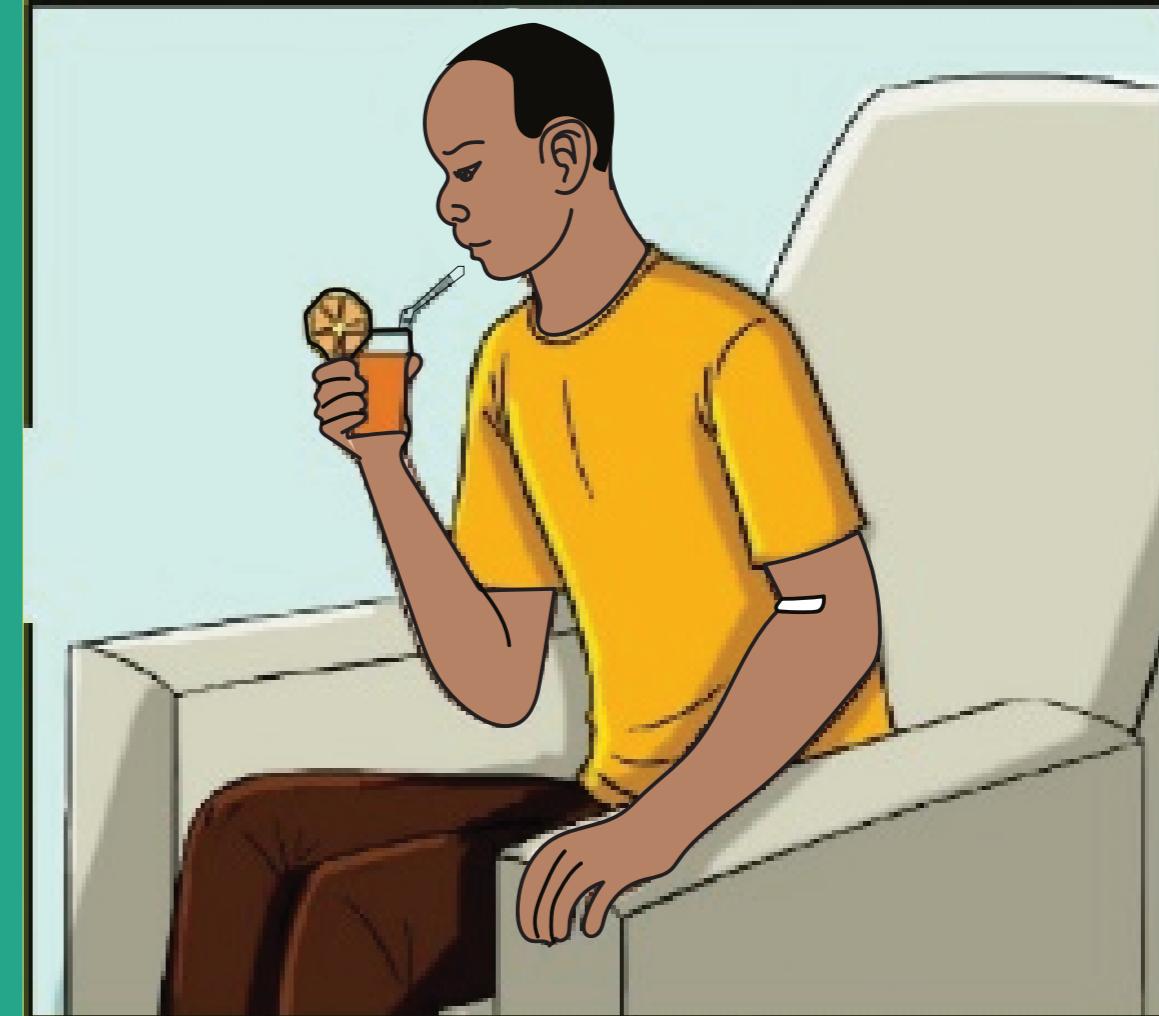


Pumzika kwa  
muda angalau  
dakika 15



Usiondoe plasta  
mpaka walau  
baada ya saa 3  
kupita

Kama utahisi kizunguzungu inamisha  
kichwa chako katikati ya miguu



Kunywa kinywaji  
chochote kisicho na  
kilevi – maji, soda, juisi



## CHANGIA DAMU OKOA MAISHA

Unaweza kuchangia damu kwenye kituo chochote cha  
damu salama kanda, vituo vya damu salama Mikoa na Wilaya.

Kwa maelezo zaidi piga simu namba 0739 613 000

Imetolewa na: Wizara ya Afya  
Kupitia Mpango wa Taifa wa Damu Salama. Tovuti: [www.nbts.tz](http://www.nbts.tz)



@changiadamutz