

## Basango na mibeko oyo euti Sante publique etali COVID-19

### COVID-19 ezali nini?

COVID-19 ezali bokono oyo etumbolami na virisi oyo ewuti na libota ya coronavirisi.

### Basymptomi ezali ndege nini?

Sima na kobela virisi ya COVID-19, basymptomi ekoki kolakisa nsima ya mikolo zomi na minei. Tobengi yango tango ya bilembo.

AnMoto akoki na ye mpe kozanga basymptmi ya bokono to akoki kozala na basymptomi mukie (lokola. zolo ya kotangua).

**Basymptomi ya liboso ezali: fefe, Kosukosu (ya sika to ya makasi koleka ya mbala na mbala), lolemo eko koma ngai mpe zolo eko bunga koyoka basolo (zolo eko zala ya kokangama te), na bampasi ya kopema.**

**Ba oyo bazali na COVID-19 ba koki mpe ko lakisa bilembo oyo:**

- Mungongo mpasi
- Zei na monoko
- Kosanza
- Pulupulu
- Mutu Mpasi
- Mpasi na bamiskl
- Bolembu ya nzoto



Bato Mingi oyo bazali na COVID-19 ba kobika na mikakatano te. Na misusu, lokola na bato oyo bazali na system immune ya makasi te, to oyo bazali kobela bamaladi misusu (e.g ya motema to ya kopema, mpe nakati ya bato ya mikolo, maladi ekoki kozala na mikakatano mingi mpe ekoki komema na liwa.

### COVID-19 elekaka na nzoto ya bato ndenge nini?

- Ntango moto oyo aza na COVID-19 azali koloba, ako kusola to ako sala itche.
- Komina nsoi to kobwaka nsoi. Ekoki pe koleka na nzela ya nsoi ya moto oyo azali na bokono.
- Moto oyo azali na bokono akoki kopanza na yango epayi ya batu misusu mikolo mibale liboso bilembo ya bokono na ye emonama. Moto oyo aza na bokono esanga bilembo (ezanga basymptomi) akoki pe kozala nzela ya bokono epayi ya batu misusu.

**COVID-19 ekoki mpe kopanzana soki osimbi bisika misusu na maboko, mpe osimbi elongi na yo.**

## Ndege nini na koki komibatela mpe basusu?

### 1 Kosokola maboko pe kobatela peto na ba nzela ya pema



**Sokola maboko nayo mpenzana** sabuni pe mayi, pona ata ngonga ya 20 seconds. Sokola maboko na yo liboso ya kolia, nsima ya kosokola, pe tango nyonso oko bima to kozonga ndako (sima ya kowuta nzando ya bilia to ya nkisi, ko wuta kotambola, etc.) salela kisi ya kosokola maboko soki epayi ya ko sokola maboko na sabuni ezali te.



**Salela etendi** ntango oza kokosula, bimisa miyoyo to kosula. **Bwaka papier mouchoir oyo osi osaleli na bosoto noki ntango okoki pe nsima na yango sokola maboko na yo.** soki ozangi papier, kosola to sala itche na katikati ya liboko.



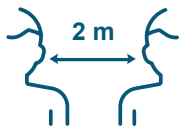
### 2 Fanda na ndako pe salela kozala mosika na bato

- ✓ Keba na banzela ya ntina te na kati ya mboka.
- ✓ Keba kosimbana na batu oyo baza na nzoto mpete mpete batu oyo bazangu ba soldats ya nzoto to ba oyo bazali na mikakatano misusu).
- ✓ Kokende epayi ya batu te pe komema moto te na ndako na yo.
- ✓ Kozala na lisanga moko te ata eza ya libota.
- ✓ Zala na ndako, soki mosala nayo ekoki ko salema ndenge wana.

#### OKOKI KOBIMA MPONA KOTAMBOLA SOKI:

- Oza na basymptomi te
- Elakisami te na ekzame ozali na COVID-19 te.
- Ozalaki epayi moko na moto oyo azali COVID-19 te.
- Ozali na konfinema te (komitia mosika na batu) mpo ete ozalaki pene na moto oyo azali na COVID-19.
- Okatisi libanda ya Canada te na mikolo 14 oyo eleki.

## SOKI OBMI:



**Zala mosika na ata metele 2**  
(namosika oyo ekokani na  
molayi ya maboko nayo mibale)  
na bato misusu.

**Esengueli na batu oyo ya ndako moko kofanda  
mosika na baninga na metele 2, soki moko na  
bango azali kobela**

## SOKI ESENGELI OSALISA MOTO OYO FANDAKA NA YO TE:

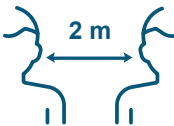
Mikolo mpe ba oyo basolda ya nzonto bazali  
makasi te mpe bazali na bokono misusu COVID-19  
eko beta bango makasi. Esengueli ozala penza na  
keba mpe olanda mibeko epesami epayi ya Sante  
publik mpona kobatela bango:



Sokola maboko na yo na  
sabuni pe mayi liboso mpe  
simi ya kotala moto.



Lata mozipi zolo, pe  
bwaka to sokola yango  
sima kosalela yango.



Zala mosika na metele 2 mibale,  
mbala na mbala soki okoki.

## Esengeli yo osali nini soki okanisi ozali na COVID-19?

Soki yo to libota na yo ezali na symptomi ya COVID-19

### TO

Soki ozali na kobango mpo ete ozalaki pene na moto oyo azali kobela:

- Benga limero ya motuna ya COVID-19 na 514 644-4545 to 1 877 644-4545  
(lisungi ezali kaka na anglais mpe na falanse).
- Landa toli ya monganga.

Soki yo to liboti na yo azali na basymptom makasi oyo esengi lisungi, lokola  
mpasi na kopema, bolembu, to fievre na bana ya sanza misato na miaka:

- Benga 9-1-1 to kende na lepital.

## Keba na konyonga

Luka lisungi soki okoki komibatela na konyonga te,  
to soki ekoma makasi koleka:

- Mitungisi, mikakatano
- Mawa ya motema oyo ewumeli (mpasi na mawa,  
kolela mingi, motungisi, etc.)
- Kozala na kobanga
- Makanisi oyo ezali kotungisa to kolekela yo

Kosala elongo na:



## Mozipi zolo: ntango nini mpe ndenge nini kolata yango



**Mozipi zolo ebotele esika te epayi ya:  
kosokola maboko, kozala mosika na batu  
mpe komikangama na ndako soki oza kobela.**



Mozipi zolo esengeli elatama na **bisika oyo batu baza  
mingui esika eza pasi ko zala metele 2 na batu** (lokola.  
zando ya bilia, zando ya nkisi, esika batu baza mingi).  
Mozipi zolo ya ndegue oyo basalelaka yango mpo kokitisa  
talo oyo virisi ezo panzama epayi ya batu. Okoki kosala  
mozipi zolo yo moko.

### Denge nini kolata mozipi zolo

?

1. Sokola maboko nayo **liboso** pe **nsima** ya kolata  
mozipi zolo.
2. Tia yango na likolo ya zolo pe monoko na yo,  
ekoka yo malamumu na elongi.
3. Kosimba yango te ntango olati yango pe kosimba  
elongui te.
4. Longola mpe lata mosusu soki ekomi bindo to  
ya kobeba.
5. Simba elastic to basinga kaka soki okomi kolongola  
yango kosimba liboso te.
6. Kokabola na bato te.
7. **Bwaka to sokola nsima ya kosalisa.**

### Lisungi na lepital mpona COVID-19

Kososola, kosalisa ya  
COVID-19 ezali ofele, etali  
mikanda ya immigration  
ya moto te to soki azali na  
assurance.

### Biloko

**Lisungi ya biloko mpona egumba: Benga 2-1-1** Batoli na  
bisika yakosalisama ekomami na minoko 200, bako salisa yo  
na oyo yo olingi to organization oyo ekosunga mposa na yo.

**Info-Santé na Info-Social: Benga 8-1-1**

8-1-1 oko futa te, kosolola makambo ya sekele mpe ezali 24/7.