

Kosala zando mpe kolia malamau

Likama ya kozwa COVID-19 na bilei ezali mukie. Kasi, ezali ntina kolanda mibeko ya gouvernema ntango tozali kokende zando.



Soki ozali kobela mpe na komitangola:

Kobima ndako te soki ozali na basymptoms

oyo: fefele, kosokosu, mpasi na kopema, mpasi na mongongo, zeï na monoko, mposa ya kosandja, mutu mpasi, mpasi na ba muscle, pulupulu, bolembu ya nzoto, mpasi na koyoka basolo to gout ya bilei.



Senga moto lisungi ya kosala yo zando. Moto na libota na yo, voisin to moninga akoki kotikela yo biloko ya monoko ya ndako na libanda.



Soki okoki, somba biloko na internet. Baboutik mingi na bato ya zando bakomi kosala mosala ya koteka mpe komema biloko ya bato na ndako. Ndima ete ekoki kowumela mukie na kokoma.

1

Liboso ya ko kende zando



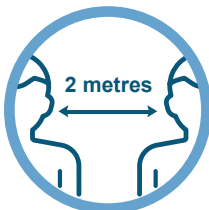
Koma biloko oyo o lingi kosomba. Eko salisa yo kosomba biloko noki mpe kotikala kowumela na boutik.



Kanga foto ya kati ya frigerateur na yo mpo otika kosomba biloko ozali na yango.



Lata mask ya etendi ya kozipa elongi. **Mask to litendi ya kozipa elongi ekoki kosalema esika ya kosokola maboko te: sokola maboko, fanda mosika na bato mpe mitongola na ndako.**



Ndenge nini kolata mask to litendi ya kozipa elongi

1. Sokola maboko **Liboso** mpe **nsima** ya kolata mask to litendi na elongi.
2. Tia yango na likolo ya zolo na monoko, sala ete esimba elongi malamau.
3. Kosimba yango te soki elatani mpe kosimba elongi na yo te.
4. Lata mosusu soki epoli, ekomi mbindo to ebebi.
5. Simba elastic to basing kaka soki okomi kolongola yango – kosimba liboso te.
6. Kokabola na bato misusu te.
7. **Bwaka to sokola yango sima ya kosalisa.** Kobosana kosokola maboko te.

2 Na zando



Sala zando yo moko: ba business mingi ezali kondima kaka moto ya mokolo moko na moko.



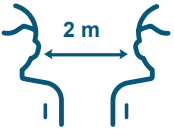
Landa mibeko ya butik.



Somba kaka oyo yo olingi: Baboutik mingi bazali na mibeko na biloko boni moto moko akoki kozwa.



Simba kaka biloko oyo yo ozali kosomba.



Tambola mosika na bato na 2 metres (mezir ya litunga 2).



Kosola na kati ya coude ya loboko.



Soki okoki, futa na carte ya kodefa to ya bongo.



Sokola maboko na sabuni na mayi to lotoko ya maboko mbala mingi.

Lisungi ya likama ya bilei

Ba organizations mingi bazali kopesa lisungi ya bilei to kosalisa bato.



Lisungi ya biloko mpona egumba:
call 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.

kosala elongo na:



3 Soki owuti zando



Tika litunga nay o na liboso ya ndako. Kotia yango na armoir ya kikuku te, to na mesa.



Sokola maboko nay p na sabuni na mayi to lotoko ya maboko liboso mpe nsima ya kobongisa biloko nay o.



Esengeli te osokola biloko nyonso oyo yo osombi. Lokola: bilei na kati ya carton, okoki kobimisa nini ezali na kati kotia yango esika mosusu mpe bwaka carton.



Soki osalelaka basachet ya zando oyo ekoki kobombama, sokola yango na machine to na maboko na sabuni na mayi nsima ya kosalela yango.

Ntango ozali kolamba...

- Sokola maboko na sabuni na mayi liboso mpe nsima ya kolamba.
- Sokola bambuma nyonso na ndunda na mayi liboso ya kolia. Esengeli te osokola yango na sabuni.
- Salela sabuni na mayi mpona kosokola armoir mpe bisika nyonso ya kolamba bilei.
- Sokola maboko liboso na nsima ya kolia.