



Mpo na ba informasyo ebele: [www.cdc.gov/COVID19](http://www.cdc.gov/COVID19)

## Nini ya kosala soki ozali kobela na bokono ya coronavirus ya 2019 (COVID-19)

Soki oyebani ete ozali na mikrobe ya COVID-19, ozali kozela ba résultats ya test, to kokanisa ete mikrobe ekoti na nzoto na yo, palado landa ba etapes na nse kosalisa kopekisa bokono epalangana na bato mosusu na kati ya ndako na yo mpe kartye:

### Tikala na ndako bobele kaka kozwa lisalisi ya monganga

Kokende te na mosala, kelasi, to bisika ya bato banso. Boya kosalela mituka ya komema bato, covoiturage, to ba taksi.

### Benga na avance liboso okende kotala monganga na yo

Yebisa biro ete ozali to okoki kozala na COVID-19. Oyo ekosalisa bango kozwa bibongiseli mpo na kobatela bato mosusu.

### Kokabola binomoko uta na basusu na ndako

Tikala na kati ya chambre moko mosika na bato mosusu mpe banyama. Soki likoki ezali, salela douche séparée. Boya kosimba miso na yo, zolo, mpe monoko.

### Lata masque ya elongi soki ozali kobela

#### Sokiozali maladi:

Osengeli kolata masque ya elongi tango ozali mpembeni ya bato mosusu (ndakisa, kozala na shambre moko to motuka) to banyama mpe liboso okota na biro na mopesi lisalisi.

**Soki ozali kosalisa basusu:** Soko moto oyo azo bela azali kokoka te kolata masque ya elongi ( na ndakisa, zambi epsaka mpasi na kopema), na yango bato oyo bafandaka na moto oyo azali maladi asengeli te kotikala na kati ya shambre moko na bango, to basengeli kolata masque na elongi soki bakoti na shambre na moto oyo azali maladi.

### Sukola maboko na yo mbala mingi

**Sukola maboko:** Sukola maboko na yo mbala mingi na savon mpe mayi na boumeli ya basegonde soki 20, specialema na nsima ya kobimisa miyoyo, kokosola, to kosala likise; kokende na douche; mpe liboso ya kolya to kolamba bilei.

**Nkisi ya kosukola maboko (Gel hydroalcoolique):** Soki savon na mayi ezali disponible te, salela nkisi mosusu ya kosukola maboko na au moins 60% ya alcohol na kati na yango, kozipa bisika nyonso ya maboko na yo mpe konika yango nyonso tii emiyoka kokauka.

**Savon na mayi:** Savon na mayi ezali option malamumu soki maboko ezali salite polele.

**Pekisa kosimba:** Pekisa kosimba miso na yo, zolo, mpe monoko na maboko esukwami te.

### Zipa kosukosu na yo mpe likise

Zipa monoko na yo mpe zolo na papye ya twaleti tango ozali kokosola to ozali na likise. Bwoka mouchoirs usagés na kati ya poubelle, sukola maboko na yo mbala moko na savon na mayi to sukola maboko na yo na désinfectant ya base alcohol oyo eza na au moins 60% ya alcohol na kati.

### Boya ko partager biloko personnel ya ndako

Kokabola basaani te, kopo ya komela mayi, bakopo, basani ya koliela, baesume, to kolala na bato mosusu to banyama na kati ya ndako na yo. Sukola biloko na savon na mayi.

### Pangusa bisika nyonso ya "contact élevé" tango nyonso

Salela vaporisateur to lingette ya kopangusa ndako, kolanda na malako oyo eza na etiketi. Baetiketi ezali na malako po na

Bosaleli ya sûre mpe efficace ya produit ya epangusami kobakisa bibongeseli osengeli kozwa tango kosalela produit, lokola kolata bagaa mpe kosala makasi ete ozala na mopepe ya malamumu tango ya bosaleli ya produit.

### Kolandela bilembo na yo

Luka lisalisi ya monganga soki maladi na yo ezali kokoma mabe (ndakisa, mpasi na kopema). **Liboso** ya koluka lisalisi, benga mopesi lisalisi bato na yo mpe yebisa bango ete ozali, to ozali kotalela mpo na COVID-19.

Bato oyo batyami na nse ya surveillance active to kopesa komi landela yo moko esengeli elanda malako epesami na departema ya santé local to bayebi mosala ya bokolongo ya nzoto na esika ya mosala. Soki ozali na urgence médicale mpe osengeli kobenga 911, yebisa basali ya répartition ete ozali, to ozali kotalela mpo na COVID-19. Soki likoki ezali, ya masque na elongi liboso servisi ya urgence médicale ekoma.

### Kokata komitangola na ndako

Babeli na emonisi ya COVID-19 basengeli kotikala na nse ya bibongiseli ya komitangola na ndako tii likama ya transmission secondaire epai ya basusu ekanisami kozala na nse. Ekateli ya kokata bibongiseli ya komitangola na ndako esalemi na ntina ya cas par cas, na kosolola na mopesi lisalisi ya sante mpe departema ya leta mpe sante locale.

Na: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>



**Mpo na ba informasyo ebele: [www.cdc.gov/COVID19](http://www.cdc.gov/COVID19)**

## **Nini ya kosala soki bilembo na yo ezali kobeba se kobeba euta na maladi ya coronavirus ya 2019 (COVID-19)**

Soki okolisi bilembo ya mabe ya urgence po na COVID-19, luka lisalisi ya monganga mbala moko.

Soki obengi 911, yebisa repartiteur soki ozali na COVID-19, ozali kozela ba résultats ya test to kokanisa ete osili kozwa maladi yango.

**bilembo ya mabe ya urgence ebakisi:\***

- 1. Kokoka te kopema to mpema mokuse**
- 2. Mpasi to mitungisi ya kouvemela na kati ya ntolo**
- 3. Mobulungano ya sika to makoki te ya kobenda**
- 4. Mbebu to elongi ya langi ya bule**
- 5. Étourdisema to komiyoka kosenzwa**

**\* Liste oyo ezali kotya te nyonso. Palado solola na monganga traitant na yo mpo na bilembo nionso mosusu oyo ezali makasi mingi to bitali**

[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Fsymptoms.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Fsymptoms.html)



**Mpo na ba informasyo ebele: [www.cdc.gov/COVID19](http://www.cdc.gov/COVID19)**

## Stratégies ya kotabwisa mikrobe mpo na kopekisa maladi ya coronavirus ya 2019 (COVID-19)

**Soki yo to proche na yo boyebani kozala na infection ya COVID-19, ozali kozala ba résultats ya test to kokanisa ete osili kozwa maladi yango, palado kanisa etapes oyo mpo na kokitisa kopanzana ya COVID-19:**

### Sukola maboko na yo mbala mingi

- **Sukola maboko na yo mbala mingi** na savon mpe mayi na boumeli ya basegonde soki 20, specialema soki outa kozala esika ya bato, to kobimisa miyoyo, kokosola, to kosala likise.
- Soki savon na mayi ezali disponible te, **salela nkisi mosusu ya kosukola maboko na au moins 60% ya alcohol na kati na yango.** Zipa bisika nyonso ya maboko na yo mpe konika yango nyonso tii eyoka kokauka.
- **Pekisa kosimba miso na yo, zolo, mpe monoko** na maboko esukwami te.

### Boya bokutani ya penepene

- **Boya bokutani ya penepene** na bato oyo bazali maladi
- Tya **distance kati ya yo moko na bato mosusu** soki COVID-19 ezali kopanzana na kati ya kartye na yo.

### Fanda na ndako soki ozali maladi

- **Tikala na ndako** soki ozali maladi, bobele kaka kozwa lisalisi ya monganga.

### Zipa kosukosu mpe likise

- **Zipa monoko na yo mpe zolo** na mouchoir tango ozali kokosola to ozali na likise to salela kati ya lipeka na yo.
- **Bwoka mouchoirs usagés** na kati ya poubelle.
- Mbala moko **sukola maboko na yo** na savon na mayi mpo na boumeli ya basegonde 20. Soki savon na mayi ezali disponible te, sukola maboko na yo na désinfectant ya base alcohol oyo eza na au moin 60% ya alcohol na kati.

### Lata masque ya elongi soki ozali kobela

- **Soki ozali maladi:** Osengeli kolata masque na elongi tango ozali mpembeni ya bato mosusu (ndakisa, kozala na shambre moko to motuka) mpe liboso okota na biro na mopesi lisalisi. Soko ozali kokoka te kolata masque na elongi ( na ndakisa, zambi epesaka mpasi na kopema), na yango osengeli kosala makoki na yo po na kozipa kosukosu na yo mpe likesi, mpe bato oyo bazali kobatela mpo na yo basengeli kolata masque na elongi soki bakoti na shambre na yo.
- **Soki ozali kobela TE:** Ozali na mposa te ya kolata masque na elongi na kati ya ndako kaka soki ozali kosalisa moto oyo azali maladi (mpe bakoki te kolata masques na elongi). Masques ya elongi ekoki kozala mingi te mpe esengeli kobombama mpo na bapesi lisalisi.

### Kopangusa mpe nkisi ya koboma mikrobe

- **Pangusa MPE salela nkisi ya koboma mikrobe tango nyonso bisika ya kosimba mbala mingi.** Oyo ebakisi bamesa, bouton ya porte, ba interrupteurs mpo na kopelisa mwinda, ba comptoirs, ba poignées, ba biro, telephone, piano, batwaleti, ba robinet, mpe ba éviers.
- **Soki bisika ezali salite, pangusa yango:** Salela sabuni to savon mpe mayi liboso ya nkisi ya koboma mikrobe.