

Distanciation Sociale ezali nini ?

KDistanciation sociale, oyo babengi me lisusu "kozala mosika na nzoto," elingi koloba kotia ntaka to distance katikati na yo moko mpe bato basusulibanda ya ndako na yo. Mpo na kosalela kozala mosika na nzoto, :

- Zala mosika na baninga pene na metele 1.5 (pene na molayi ya maboko mibale) uta na bato basusu.
- Kosangana na bato mangoba te
- Zala mosikana bisika wapi bato bazali ebele mpe boya masanga ya bato mingi

Batela Distance na yo mpo na kolembisa bopalangani

Kopekisa boktani ya miso na miso na bato basusu ezali nzela ya malamuna koleka nyono mpo na kokitisa bopalangani ya bokono ya Corona 2019 (COVID-19). pembeni ya elongi ya baninga te

Lata Kitendi ya kozipa elongi to mpe masque wapi ndenge mosusu ya kosalela distanciation sociale ezali te.



20 Cumberland Ave.
Portland, ME 04101
T. (207) 781-8550
F. (207) 871-7465
omrs@ccmaine.org

www.ccmaine.org/OMRS

Soki olingi lisungi mpo na oyo etali bokangemi na esika moko, komitia yo moko mpembeni mpe distanciation sociale ndakisa:

Mikakatano ya komitia yo moko mpembeni na ndako, kosalisa bana, kobungisa misolo na kokendeka mosala te, lisungi nzinganzinga/nan tina ya kosomba mpe batikela yo biloko, kozwa transport, kokende na mwana lopitalo, tosengi, benga:

Charles Mugabe:

(207) 808-9195 • cmugabe@ccmaine.org

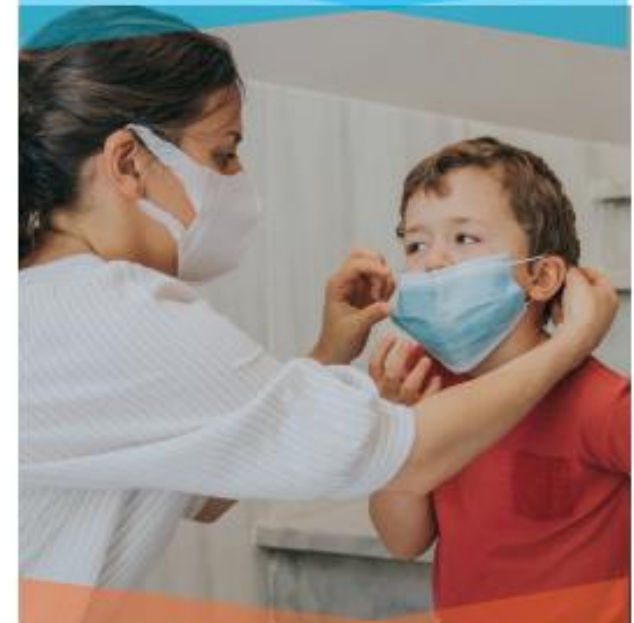
Bernard Katende:

(207) 272-8559 • bkatende@ccmaine.org

Resources:

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine-isolation.html

bokangemi na esika moko, komitia yo moko mpembeni mpe distanciation sociale





Nakoyeba ndenge nini soki nasengeli kozala ngai moko mpembeni to kamikangama?

Bokangami (na quarantaine)

- Basalelaka bokangami mpo na kobatella moto oyo bamoni ete akokaki kozala na bokono ya COVID-19 mosika na basusu.
- Bokangami esalisaka na kopekisakobatela kopalangani ya bokono oyo ekoki kosalema liboso moto ayeba ete azali kobela to soki bokono esi ezwi ye, na kozanga komona bilembo.
- Bato oyo bazali na bokangemi basengeli bafanda na ndaku, bazala ya kokabwana mosika na bato baisusu, batalisaka nzoto na bango mpe balandaka malakisi ya mbula-mataru to ministere ya sante na bango.



Komitia mpembeni yo moko

- Kotia bato pembeni bango moko esalelami mpo na kokabola bato oyo babeli bokono (ba oyo bazali na COVID-19 mpe baoyo bazali na bilembo na yango te) uta na bato oyo bazali na bokono yango te.
- Bato oyo batiami mpembeni bango moko basengeli batikala na ndaku kino mokolo bakobika, mpo bakoka kozala nzinganzinga na basusu.
- Nakati ya ndaku wana, moto nyonso azali kobela to azali na bokono asengeli kokabwana na basusu mpo na kofandaka na "chambre moko mpo na moto ya malady" to esika moko oyo azosalela kikoso to douche ya kokabwana (soki ezali).



Nyonso mibale Bokangemi mpe kotiana mpembeni

- esengeli kokabwana ya bato mpo na kobatela bato banso basusu.
- ezali kosalisa kopekisa bopalangani ya COVID-19
- ekoki kosalema soki moto alingi to soki bakonzi basengi yango.

Soki ozali...

Soki ozali na engumba oyo COVID-19 esi ekoti to ezali kopanzana (lokola ezali mikolo oyo na mboka nionso ya Amerika)

Soki ozali nzoto kolongonu kasi:

Owutaki kala mingi te kozala penepene na moto oyo azali na bokono ya COVID-19

Soki:

Minganga bakangaki yo na maladi ya COVID-19, to Ozali kozala eyano ya examen na bango ebima, to Ozali kosala kosukosu, fievele to nzoto moto, to mpema mokuse to bilembo mosusu ya COVID-19

Oyo esengeli kosala....

1. Kengela nzoto na yo
2. Zala ekenge na bilembo. Mikengelae na bilembo lokola móto na nzoto, kosu-kosu, mpema mokuse, to mpe bilembo mosusu ya COVID-19.
3. TalaKa temperature ya nzoto soki bilembo bizali komonana.
4. Salela distanciation sociale. Batela kozala mosika metele 1.5 na baninga mpe boya kokende na bisika ya bato ebele.
5. Landa mateya ya CDC soki bilembo ezali kobima mpe komonana.

Tikala na ndaku pe talisa Bokolongonu ya Nzoto na yo.

(Bokangemi esika moko)

- Tikala na ndaku mikolo 14 na nsima ya kokutana na batu ya bokono
- Talisa temperature ya nzoto na yo mbala mibale na mokolo mpe kengela yango na kotalaka bilembo ya COVID-19
- Soki ekoki kosalema, zala mosika ya bato oyo bakoki kozala na likama monene ya kozala maladi uta na COVID-19.

Mibendana Musika uta na Basusu

(Komitia mpembeni Yo Moko)

- Tikala na ndaku tii mokolo obiki mpo na kozala nzinganzinga na basusu.
- Soki ofandaka na bato basusu, tikala na chambre moko ya yo moko mosika na bato basusu to bibwele, ata mbwa na niawu na yo. Salela mpe douche to kikoso ya yo moko soki ezali.
- Tanga mayebisi nionso oyo ezali kolakisa yo ndenge nini komibatela yo moko to moto mosusu oyo azali na bokono, kotalaka mpe mpe ntango nini obiki mpo na kosukisa komitia mpembeni yo moko.