

Okugaba Obuyambi mu by'Omwoyo ne by'Endowooza eli Abantu abalina COVID-19 Ewakka (Sinkola ya Amerika)

Mu nkola effundwa: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19/providing-spiritual-support-lu.html>



Abantu banjji abalwala oba abaffirwako omu kuba memba ba famiire baggala omukulembeze wabwe owe by'omwoyo abawe ku buyambi mu by'omwoyo. Mu kiseera ekya COVID-19, engeri yokka etali yabulabe mu kugaba obuyambi mu by'omwoyo ne mu by'endowooza yakku ssimu, mu biffananyi, oba omukutu gw'ebye mpuliziganya ogwe kyama abantu gwebogelelako ela n'ebanyumya. **Abakulembeze mu by'omwoyo bayinza okusaba, okugabana, kubi wandiike n'okubaganya ku ndowooza kubya wandikibwa, ate ela n'okugabana ku bubaka obwe ssubi.** Bwekiiba nti obuyambi mu by'omwoyo bwetagibwa omuntu sekyinomumu, ekiwandiiko kino kigabilira ebigobererwa nti kikolebwe mu ngeri yonna esoboka etali yabulabe.

Bwekiba nti muli bakukyalira muntu nga sekinomu, kilambikibwa nti buliyomu aweyo:



Kuuma wakili ebanga lya engalo 2 (mitta 2) okuva kubalala, nga mwemuli ng'ogaba emmere n'okusaba.

- **Yambala akakokolo** okuziyiza okusansanya ekilwadde ekya COVID-19.
- **Lowooza okusisinkana nga wabweru** jyekili ekyangu okukuma abantu nga beyawudde ate ela awali empewo enyinji ate ela enungi.

Bwomba nga olina okuyingira awaka nga osubirayo ku muntu omulwadde;



- **Nabba engalo zo nga tonayiringira ate ela nga omazze okuva ewakka W'omulwadde; kulwe nkyaala ezimala essawa eziwelakko, nabba mungalo buli kyisera nga oli wakka.**

- *Kutta engalo okumala obusikonda 20 okujamu obuwuka obw'obulabe.*
- *Bwekiiba nti amazzi oba sabuni tebiliwo mu kasesa ako, osobola okukozesa sanitaiza akakolebwa mu mwenge ate nga ela kalimu ebitundu 60% oby'omwenge. Okukola kiino kijya kuyamba obutaffuna oba obutasansanya COVID-19 mu kitundu.*
- **Nga oli wakka, gulawo amadirisa ne nzijji okukiriza empewo eya bulijyo okuyita.**
 - *Togulawo madirisa na nzijji bwekiiba nti okukola ekyo kyandiba ekyo bulabe ku bulamu bwa banabo oba abantu abala aba famiire (okugeza, obulabe obw'okugwa oba okutandiika okuffuna obubonero bwo olufuba (asthma)).*

Twala edakiika ntono okwogera n'abalala mu nju ku ngeri jye basoboola okukendeza kubulabe obw'okuffuna COVID-19. Gamba ab'omunju ntii omuntu alina obubonero obutategelekeka mu nju alina:



- Okweyawula ku bane abalala ab'omu famiire, bwekiba kisoboka.
- Bwekiiba nga tekisobose weyawule kubalala, goberera ebilagiro bya gavumenti ebya COVID-19, nga omwo mwemuli okwambala akakokolo oba okugendda webakumira abalwadde ba COVID-19 abawudwa kubalala mu kitundu kyo.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19

Nga okyalidde famiire:

- Wa ebigambo ebizamu essubi.
- Kilungi nyo obutakwata **ku muntu yenna** nga mumusabira okuziyiza obulabe bw'okukwatibwa n'okusansanya COVID-19.
- Bwekiiba nti omuntu wa famiire omulwadde alina obuzibu mu kuusa, ekiffuba kimuluma, oba teyetegeera, omuntu yenna akube ku namba ya COVID-19 () atukirire kiliniki ebali okumpi, oba akubile ambulance.
- Nabba mungalo nga tonava mu nyumba y'omulwadde. Nabba mungalo nga tonajjako akakokolo ko ate onaabe mungalo nga omazze okujjako akakokolo ko. **Nabba mungalo*** okumala bu sekonda makumi 20 na amazzi ne sabuni oba amazzi agalimu olunyonyu olusamusamu (dilute chlorine solution), oba kozesa akasimula mungalo akakoledwa mu mwenge akatandikibwako ka kuyambe okuziyiza okuffuna COVID -19 oba oku musansanya mu kitunddu.



OLUKALALA OLUKEBELERWAKO EBINTU OKUKAKASA OBA OLV'OKUJJA NALWO NGA TONAKYALIRA MAKKA

- Akakokolo
- Akasimula mungalo akakoledwa mu mwenge ate nga kalimu ebitunddu 60% eby'omwenge
- Obutambala obukoledwa mu mpapula (Tissues).
- Aka saawo oba aka bokiisi akakoledwa okutekebawamu ebinakozesebwa:***edagala elikendeza obulumi (Paracetamol), glavu ezambalibwa mungalo ezisulibwayo ngo'maze okuzikozesa, akagoye aka sobola okwozebwa nga kamaze okozesebwa, cardii ey'okubilako ,ebita obuwukka, sabuni, akakokolo
- Olukalala lwe bikwata ku COVID -19 olwebyalo n'ebiliwo kati (okugeza olukalala lwe biffu bye batelekamu abasosoledwa kubala olw'okubela ne COVID-19)
- Olukalala lw'obuyambi obwetagisa mu kitunddu obuliwo (okugeza okusaba okuyita ku ssimu, obulango okuyita ku emailo, okusaba okwe kyama okuyita ku mikuttu gy'ebyempuliziganya ejjy'ebibinjya ebisaba)
- Olukalala olw'enkola eziziyiza ezisidwakko esila (laba wansi)



ENKOLA EZIZIYIZA EZISIDWAKO ESILA MU KYISERA KY'ENKYAALA EZZA SEKINOMU

- Sigala wakka oba oli mulwadde (okujjako nga wetaga obuyambi oba okulabirirwa okwa mangu ddala okw'embera y'obulamu oba obujanjabi)
- Yambala akakokolo (akakokolo akatali kabasawo oba akagoye akabiika face nga ova ewuwo oba nga tosobola kweyawula kuba memba ba famiire abalala ewakka.
- Biika omumwagwo nga okolola oba enyindo nga onyiza n'akatambala akakolebwa mu mpapula (tissue) oba okozese munda mwa kakokola ko. Sulayo akatambala akakolebwa mu mpapula (tissue) kano mu kasasiro mangu ddala ela onabbe mungalo.
- Nabba engalo zo buli kyisera ne sabuni na amazzi okumala sekonda nga 20.
- Longosa ela otekke sanitaiza oba ekita obuwuka ku biffu ebikwatibwako buli kyisera mu makka.
- Wewale nga bw'ekisobooka okubela kumpi nabalala mu makka abalwadde oba abalagga nti balina obubonera (kuuma wakili ebanga lya mitta 2 Omuntu yenna omulwadde oba akwatiddwa ekilwadde yeyawule ku banne nga abera mu "kisenge ekyabalwadde" oba ekiffo (wekiba nti wekili)
- Ovunanyizibwa okuyamba okukuma ekituddu kyo eli obulabe nga ogoberera ebikolwa ebyalagirwa ebiziyiza:
 - *Wewale okukwata mu face yo n'engalo ezitanabidwa, okusingila ddala amaaso go, enyindo, oba omumwa*
 - *Manya ela gabana bituffu byokka ku COVID-19 ela oyambe mu kuziyiza okusansana okwegambo n'okwekyawa mu kitunddu kyo*

Kebela n'abebyobulamu ku bikwata n'ebiragirwa ku bikolwa ebikoleddwa okwewala n'okussa ekomo ku ndabisibwa ya COVID -19 mu kitunddu.



*Emikuttu ejyawamu

Okunaba mungalo



Okwewaka
-okutandikibwako