

KUNOZYASO NDONDOMEKA ZA KAPASILO KA MANKHWALA YA KUMATAKO NABAKUJIPELEKA BA MUMIZI MUNYENGO YA MULILI WA KOVIDI-19

Ndodomeka yabo chova njinga zo nyamula batenda muyenga ya mulili wa matenda ya Kovid-19



- ▶ Khalani patali na banthu kulingana na ma mita yabili kweniso na mutenda bubo.
- ▶ Kukolana vyasa yayi na munthu waliyose pa nyengo yiliyose – sangani nthowa yinyake yakupilanamo moni.

▶ Kukhumyana na mutenda yayi panji ba chibanja pakunjizya olo pakufumya mutenda muchakumunyamulilapo.

▶ Ba longolani ba chibanja panji bakovwira kanyamulilo kamutenda. Manyishani ba kuchipatala kuti tikwiza na mutanda.

▶ Sebezeshani mutenje nyengo zose pakunyamula matenda kumupeleka ku chipatala.

▶ Mungazomelezyanga yayi munthu waloyose kukola ku njinga pa nyengo ya kunyamulilapo mutenda.



▶ Pala tafika pa chipatala, tiyenitisuke makola ngolo pamoza nachibenekelelo chapa ngolo namankwala yokomela tudoyo nyengo yose usange tanyamula mutenda.

▶ Usange palije mankhwala yokomela tudoyo, sukani ngolo na sopo namaji nyengo yose pala mwanjamulalilapo mutenda.



Vya kwenela kuchita

- ▶ Sambani kumaboko pafupi-pafupi ndipo makola-makola na maji na sopo kulingana na ma sekodi makhumi ya bili.
- ▶ Mungakolanga maboko yinu mu maso, mumphuno, mumulomo olo kumaso.
- ▶ Vwalani ku mphuno na kumulomo ma masiki pala muli nayo.
- ▶ Jalani kumulomo pa kukhosomola na kuthyemula.