

# Eza eleko ya gripe mpe miyoyo- Ndenge nini ozo batela yo moko?

Na ebandeli ya mbula nyonso eleko ya maladi ya miyoyo mpe gripe emonanaka. Mbula oyo eza ndenge mosusu te kasi toza kokutana na matata ya coronavirus, COVID-19, mpe kopalangana ya ba makambo mosusu na media mpona maladi oyo Esosolami, mingi baza kotondisama na mawa na makanisi ya kozwa coronavirus mpe bazo kanisa ndenge nini bakoki kobatela bato oyo balingaka nan tango oyo ya makasi Bobondisa, ezali makambo mikemike bokoki kosala mikolo nyonso mpona kobatela nzoto nabino

- **Nika sabuni!** Sukola maboko ! Kaka ndenge ezali, eza nzela ya malamau ya kotika kopanza ba mikrobe Salela sabuni, mpe yeba ete okoki koyemba nzembo ya “mbotama elamu” mpo nzembo wana esalaka duree ya malamau oyo esengeli mpona kosukola kitoko maboko Sukolo makasi ba partie nyonso ya maboko nayo ata mpe kati kati ya misapi.
- **Soki oza na yango te, salela oyo yakobimisa !** Soki okoki kozwa te saani ya kosukola maboko mpe sabuni, okoki kosalela nkisi ya kosukola maboko Atako kosukola maboko eleki, nkisi ya kosukola maboko ekoki kosunga kopanzana ya mikrobe soki oza libanda Mema nkisi ya kosukola maboko bisika nyonso mpo nakozala na yango ntango nyonso na maboko – kanisa kotia ata na mutuka, na sakosi, na valise, mpe ata na libenga.
- **Konika te, kosimba te** Konika te to kosimba te miso na zolo soki obeli maladi yamiso to soki oza na miyoyo Tika kosimba elongi nayo soki okoki mingi mingi soki osukoli maboko te Miso na biso, zolo, mpe munoko ezali ba point yakokota yaba mikrobe na nzoto na biso
- **Soki oza na ntembe, kobima libanda te!** Soki ozoyoka makasi te fanda na ndako! Soki bana nayo babeli, tikala bango na ndanko Eza malamau ko fanda na ndako mpe kopema soki ozobela to soki ozoyoka makasi te mpo ezali nzela ya malamau ya ko batela yo moko mpe bato mosusu
- **Kopanza yango te !** Kosukosu nan tango oyo ya mbula esalemaka bisika nyonso mingimingi soki oza naba allergie to soki osimbi gripe to maladi ya miyoyo Mpo na kosunga kopanza te mikrobe na Kosala likise mpe kosukosu, salela Kleenex to moloku mpo na kabatela ba mikrobe mpe kotika maboko nayo peto.

Kobosana te, mingi bakozala na maladi ya miyoyo, likise mpe kosukosu na ba mbula oyo ekoki kozala allergie ya eleko to gripe mpe maladi ya miyoyo kasi soki oza komiyoka te malamau to makasi to soki olingi basunga yo benga minganga ya pembeni oyo basungaka yo ponako pesa yo bakisi na ndako nayo mpe kosunga yo na ndako ya bokono soki esengeli. Mpo na ko yeba PCP ya ndambo, tala na [www.catholichealthinitiatives.org](http://www.catholichealthinitiatives.org).

