

# Okuwanirira mu by'omwoyo ne mumbera ezabulijjo mu bantu abalina Covid 19 mumaka (Entekateeka ezitali za nsi ya US)

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



Abantu abasinga abalwala oba abafiirwa ab'enganda baagala abakulu be by'o mwoyo okubabuddabuda. Mu kiseera ekyanawukeera kya COVID-19, engeri enyangu ey'okuwanirira muby'omwoyo n'omubiri kwe kweyambisa essimu, obutambi, oba okuyita ku mikutu gi mugatta bantu. **Abakulembeze b'eb'omwoyo bayinza okusaba n'okusoma ebyawandiikibwa ebitukuvu n'okugabana obubaka obuzaamu essubi.**

**Mugwe bwoba wetaaga okuyambibwa mu by'omwoyo, ekiwandiko kino kikulungamya okulaba nga kikolebwa bulungi nga bwekisoboka:**



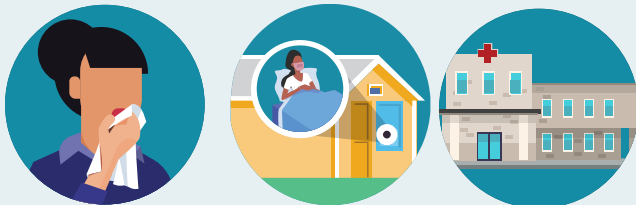
- **Wegemese COVID-19 era osigale nga okozesa enkola endala okukeendeeza obulabe bwokufuna COVID-19.**
- **Kuuma ebbanga lya nta 2 ez'emikono (mitta 2)** okuva ku balala, nga mwotadde okugaba emmere oba mukusaba.
- **Yambala akakookolo** okwewala okusaasaanya COVID-19.
- **Ffayo okukunganira ebweru** awangu w'okukumira abantu nga beyawudde era nga empewo eyita bulungi.

**Bwoba nga oteekeddwa okuyingira mu maka omuli omulwadde:**



- Nga oli mu maka omwo, gula amaddirisa n'enziji okusobozesa empewo ennungi okuyingira (empewo ey'obutonde).
  - Toggulawo madirisa wadde'enzigi bwekiba nga kikosa obulamu bw'abaana oba ab'omunju abalala (okugeza obulabe bw'okufuna obubonero bwa asima).
- **Naaba mu ngalo nga tonayingira n'oluvanyuma nga ovawo; olukyaala bwelumala ebbanga eddene, naaba engalo zo buli kiseera.**
  - Naaza engalo okumala obutikiki 20 okugyamu obuwuka obukambwe.
  - Sabuuni n'amazzi bwebiba nga tebiliwo, osobola okweyambisa sanitayiza eyomungalo erimu ebitundu 60 ku buli kikumi eby'omwenge.

**Kozesa eddakiika ntono nga oyogera nabomumaka omwo kungeri gyebayinza okwewala okukwatibwa COVID-19.** Tegeeza ab'omumaka ago nti omuntualina obubonero obutali bw'amanyi alina:



- Okweyawula ku balala abasula mumaka omwo, bwekiba kisoboka.
- Bwekibeera nga tekisoboka okubeyawulako goberera entekateka za gavumenti zey'atekawo okulwanyisa nawukeera wa COVID-19. Kino kitwaliramu okwambala akakookolo oba okugenda mu kifo ekitongole ekyolukale awayawulirwa abalina obubonero bw'ekirwadde.



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

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19)

## Nga okyalira abomumaka:

- Bawe ebigambo eby'essuubi.
- Ekisingako obulungi bwebutakwata **ku muntu yenna** bwoba nga obasabira okusobola okwewala okukwatibwa era nokusasanya COVID-19.
- Singa owoluganda mumaka omwo asanga obuzibu mu kussa nokusika omuka, okulumwa mu kifuba oba okutabulwa, omu asobola okukuba ennamba eyatekebawo okulwanyisa COVID-19 ( )\*, aba atuukirire addwaliro eriri okumpi, oba akubire aba ambulensi.
- Naaba engalo zo nga tonava mu nyumba. Naaba engalo zo nga tonaba kwejako kakookolo n'oluvanyuma lwokukajako. Naaba engalozo okumala obutikitiki 20 nga okozesa amazzi ne sabuuni, oba sanitayiza okuyamba okwewala okukwatibwa COVID-19 oba okumusaasanya mu kitundu.



## OLUKALALA LW'EBINTU BYOLINA OKUBEERA NABYO NGA TONABA KUKYALA MU MAK AGENJAWULO.

- Akakookolo
- Sanitayiza akolebwa mu mwenge ebitundu 60 ku buli kikumi eby'omwenge
- Obugoye bw'okwesiimuza
- Ebyokwejjanjabisa by'ewaka:\*\*** panado, giravu, akagoye akanaaza, kaadi ekuba, akatta obuwuka, sabbuuni, akakookolo
- Olukalala lw'obubaka obukwata ku COVID-19 n'amawulire (okugeza olukalala lw'ebifo eby'okweyawuliramu)
- Olukalala lw'empereza ez'okuyamba abantu eziriwo (okugeza essimu y'okusabirako, empuliziganya ya email, ekibinja ky'omukutu gu mugatta bantu eky'ekyaama)
- Olukalala lw'ebikolwa eby'okwetangira okukwatibwa ekirwadde (laba bino wansi)



## ENKOLA EYOKWETANGIRA NGA OKYADDE MUBUNTU

- Sigala awaka bwobeera nga oli mulwadde (okujjako nga weetaaga obujjanjabi obw'amangu ku mbeera y'obulamu oba okujjanjabibwa).
- Yambala akakookolo bwoba ova mumakaago oba bwoba tosobola kweyawula kubantu abalala bobeeera nabo.
- Bwobeera nga okolola oba nga onyiza eminyira bikka ku kamwako era nebwoha nga onyiza nga okozesa akagoye oba nga wefunyiza mulukokolwa. Suulayo mu kasasiro akagoye kookozesezza amangu ddala onaabe engalo zo.
- Naaba engalo zo buli kiseera nga okozesa amazzi ne ssabbuuni okumala obutikitiki 20.
- Longoosa era ofuyire ebifo ebitera okweyunirwa awaka.
- Fuba okwewala okusemberera abo abalaga obubonero (kuuma ebbabga lya nta zemikono ebiiri oba mitta 2) Omuntu yenna omulwadde oba akwatibwa obulwadde alina okweyawula ng'abeera mukisenge ekyenjawulo" ekisenge ky'abalwadde" oba ekisenge ekyenjawulo (bwekiba nga wekiri)
- Ggulawo amaddirisa n'enzigi okusobola okuyingiza empewo ennungi (empewo ey'obutonde).
  - Toggulawo madirisa wadde'enzigi bwekiba nga kikosa obulamu bw'abaana oba ab'omunju abalala (okugeza obulabe bw'okufuna obubonero bwa asima).
- Ovunanyizibwa okuyamba okukuuma boli nabo obulungi nga ogoberera ebyo ebyatekebawo okwetangira:
  - Wewale okwekwaata mu maaso n'engalo ezitanabiddwa naddala mumaaso, ennyindo oba omumwa.
  - Manya era ogabane ensonga entuufu ezikwata ku bulwadde bwa COVID-19 era oyambe okwewala okumusasaanya, nokwewala engambo n'okunyigirizibwa mubantu.

Kebera n'abeby'obulamu okumanyisibwa obubaka nebiragiro kubikolwa byomukitundu ebitegekeddwa kulwokuwewala nokufuna COVID-19.



ebyokwejjanjabisa



by'ewaka mu  
kunaaba engalo

\*Tekamu omukutu gwa COVID 19

\*\* Emikutu emirala egikwatagana ne COVID 19