

kyakuba amba bekala mu mpunzha mwalukuka uno mwalo nangwa inge babena kumvwa mubiji mashika nangwa kutwa kyuya, inge baji na kikopolo nangwa babena kutana lukatazho pa kupeema;

- kutwajijila na kwamwisha mwaana ku jibele nangwa saka bakwatwa na mwalo nangwatu babena kukalakananyishiwa kwikala bakwatwa mambo twine twishi kechi twatanwapo amba twikala mu mukaka wa ku jibele ne. Bainetu bakwatwa na mwalo wa COVID-19 bafwainwa kuvwala ka kisapi kakuvweta pa kanwa ne ku myona kimye kyo babena kwamwisha mwaana; kowa ku maboko saka bakyangye ne panyumatu ya kukwata mwaana; kabiji ne kumona amba pa kimye ne pa kimye babena kufumya biko ne kubika muchi wipaya twishi peulu ya bintu apo pa kwataula bantu;
- kutwajijila na kukwata mwaana wa neenda kabiji ne kumupa uno mwaana kulelwa kwa pa maboko;
- kabiji kwisamba na bamboswa nangwa bashayuka bya kutala pa buumi bwa bantu pakuba amba bebalumbulwile mpunzha yavimbilwa ko bafwainwa kuya na kusampulukila kabiji ne kumona amba banengezha mutanchi wakulondela kimye kya kwinengezha pa bya kupaapa pakuba amba bakepesheko kwakamwa ne kumona amba bafika bukiji pakimye kyafwainwa ku mpunzha ya kusampulukilapo;
- kutwajijila na kutambula lutundaiko lwa lamata pa bya buumi bwa muntu, kunungapotu ne kutambula muchi wa kukikizha mwaana ku bikola panyuma ya kusemwa kwanji;
- Bakyanyike baji na myaka ya kusemwa itanu-5 ne kubwela panshi kechi bafwainwa kuswishiwa kuvwalanga ka kisapi ka kuvweta pa kanwa ne ku myona ne. Kino kyaimana pa bukikizhi kabiji ne lusako lwa mwaana kubula kwikala na munkonsha wakuyuka bya kwingijisha tuno tubisapi twa kuvweta pa kanwa ne ku myona kwakubula bukwasho kufuma ku bakulumpe.

### **Mashinda akufunjishishamo bakyanyike bafuunda ku Pre-school pa byo bafwainwa kwikikizha ku mwalo wa COVID 19**

- Zanzayi milangwe yenu pa byubilo byawama bya kwikala na buumi bwa nengela, nabiji kuzhika ku kanwa kimye kya kukopola nangwa ku chamwina mukachi ka nkokola kabiji ne kowa ku maboko pa kimye ne pa kimye;
- Kosesha mulanguluko wa kwimba lwimbo pa kimye kya kowa ku maboko pakuba amba kikwashe kupijilwa mu kufikizha kimye kyaleepa pepi nobe 20 seconds. Bakyanyike bafwainwa “kupitulukanga” mu kwishinga ku maboko abo na lunkokonkoko lwa manang'ana atelwa amba sanitizer;
- Nengezhaipo mashinda akufupang'ana mu kutundaika bakyanyike kuyuka muteeto wa kowanga ku maboko pa kimye ne pa kimye;
- Ingijishainga tulubi mu kumwesa tuyukilo twa (ku chamuna, ku kopola, kumvwa mubiji mashika nangwa kutwa kyuya) kabiji ne byo bafwainwa kuba inge baumvwa kubeela (nabiji, kumvwa mutwe kukola, kumvwa munda kukola, nangwa babena kumvwa mubiji kutwa kyuya nangwa bwendekete-kukoka) kabiji ne bya kutekenesha muntu ubena kumvwa kubeela (ku nanuna kifeye kabiji ne kukosesha byubilo bya kupaana kulama bulongo ku muntu ukebwa bukwasho);
- Monai amba bakyanyike babena kwikala saka babena kusha mpunzha pakachi ka umo ne mukwabo, bafunjishayi kutalumunanga mikoko yabo pa kwipa mpunzha pakachi kabo umo ne mukwabo, bafwainwa kushapo mpunzha yakumona amba kechi babena kwikwata umo ne mukwabo;
- Monai amba pa kimye ne pa kimye mubena kumvwa ku kwijizhanya kwabo kabiji ne kumona amba mubena kukumbula ku mepuzho abo kwesakana nabyo mwakonsha kwibapa mikumbu ikebwa mu kimino kya mwaana ujitu yense.



## **KIBABA KYA BISHINKA BYA LUMBULULA AMBA BAKYANYIKE NABO BANTU**



**Bakyanyike bakebwa kukikizhiwa  
ku mwalo wa COVID 19 mambo  
nabo bantu!!!!**

## Nanchi mwalo wa COVID-19 kyokika?

Mwalo wa COVID-19 ke kikola kiiya namambo a twishi twakatataka tutelwa amba coronavirus. 'CO' imenako kyambo kyakuba amba corona, 'VI' imenako kyambo kya twishi tobatelemba tuma virus, kubwela 'D' imenako kyambo kya mukizungu kulumbulula kikola nangwa amba -disease. Patanshitu, kino kikola kyatelwanga amba '2019 novel coronavirus' nangwa amba '2019-nCoV.' Twishi twa mwalo wa COVID-19 ke twishi twakatataka twalamata ku kisemi kimo kya twishi tukwabo twavula tutelwa mu kizungu amba Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) ato tukwata ku bibese byalamata mpemeno yamuntu kabiji tuleta kipepe ne kikopolo.

## Nanchi ng'anyi tuyukilo tumwesa mwalo wa COVID-19?

Tuyukilo twakonsha kwikala mubiji ke mashika nangwa kutwa kyuya, kikopolo kabiji ne muchima kupelela nangwa kukankalwa kupema. Inge kino kikola kya kizhamo kubaya, pekala kumvwa kamusongo nangwa kwikala na lukatazho pa kupema. Bimye byavula, kino kikola kyakonsha kwikala kya shinta kabiji ne kwipayang'ana. Tuno tuyukilo twipashako ku kikola kya kipepe akyo kitelwa mu kizungu amba influenza nangwa akya kyayukanyikwa amba kifine, abyo bikelwa kubeela bantu pa kimye ne pa kimye kukila mwine mwalo wa COVID-19. Kino kyo kya neemena kumona amba pafwainwa kwikala kupimwa pakuba amba pekale kuyuka kana mwine muntu wakwatwa na mwalo wa COVID-19.

## Nanchi uno mwalo wa COVID-19 usambukila byepi?

Twishi twa kolona tutuntuluka kufuma ku muntu umo kuya ku muntu mukwabo kupichila mu nsamu nsamu ifuma ku muntu wakwatwa (kupichila mu kukopola kabiji ne kuchamuna). Bantu bakonsha kusambula kupichila mu kukwata pa mpunzha patapankana na tuno twishi inge babwela bakwata ku kilungi kyabo (nabiji, ku menso, ku myona, ne ku kanwa). Twishi twa mwalo wa COVID-19 twakonsha kwikala tuumi pa mpunzha nangwa pa kintu potwilumbika pepi nobe ma awala avuula. Pano bino kwingijisha kwa muchi wipaya twishi twakonsha kwitwipaya.

## Nanchi ng'anyi bantu bakizhamo kwikala na bulemo bwa kusambula kino kikola?

Tubena kufunda bishinka byavula bingi byalamata pa uno mwalo wa COVID-19 byo alukuka bantu pa juuba ne pa juuba. Bakikulumpe nangwa bakote, kabiji ne bantu baji na malwazhi akwabo ashinta mukachi ka mibiji yabo, nabiji kuvula kwa shuka ne bikolatu bya ku muchima, bobamwekanyika kukizhamo kwikala pa booma bwa kusambula ne kutendeka kwikala na tuyukilo twakizhamo kushinta. Pakutana amba tuno twishi twakatataka, tubena kukifunda pa byo tulukuka bakyanyike. Twayuka amba kyakonsheka bantu baji pa kimino kijitu kyonse kukwatwa na twishi, pano bino pakino kimye kwesakana na masawakya abena kulupuka, kya mwekanyika amba kuji nambala icheche ya banyike babena kukwatwa na uno mwalo wa COVID-19. Tuno ke twishi twakatataka kabiji tubeena ku kifunzilapo bishinka byavula pakuba amba tuyuke uno mwalo byo alukuka bakyanyike. Tuno twishi twakonsha kushinta kya kine kine pa kimye kimo. Pakino kimye kya mwekanyika amba ku bakote ne bantu bakwabo baji na bikola bikwabo mukachi ka mibiji yabo.

## Nanchi uno mwalo wa COVID-19 wakonsha kukepeshi wako nangwa kukiizhiwa byepi?

Nobe byonka biji bikola bikwabo bikwata ku bibese bya lamata mpemeno ya muntu nabiji kipepe nangwa kifine, mashinda akutala pa butuntulu bwa buumi bwa muntu aneema bingi mukusaka kufomona ne kukepeshako kwine kukumbanya kwa bikola. Pa mashinda akutala pa butuntulu bwa buumi bwa muntu paji mingilo ya kwikikizha pa juuba ne pa juba nepano panungwa:

- Kwikala panzubo inge kyakuba amba wabela;
- Kwizhika pa kanwa ne ku myona ne kukopwela na mukachi ya nkokola nangwa na ka kipepala ka tissue, kimye kyakukopola nangwa ku chamuna. Kabiji mwafwainwa kumona amba mwataya kene ka kipepala komwaingisha ponkapotu kwakula kutaya kimye ne.
- Kowa ku maboko pa kimye ne pa kimye na mulola kabiji nena meema atooka bulongo.
- Kumona amba pa kimye ne pa kimye mubena kufumya biko pantu pobakwata ne peulu ya

bipe pakwata maboko bantu. Byauba tubena ku kifunzilapo byavula pa mwalo wa COVID-19, bashayuka batala pa buumi bwa bantu bakonsha kufukwilapo ne kuswisha malamuna akwabo afwainwa kulamwa ne kulondela bulongo.

## Nanchi ng'anyi lwine lubuko lupanwa mukubuka mwalo wa COVID-19?

Pakino kimye kechi kujipo mwine muchi wa kuvimbila mwalo wa COVID-19 ne. Nangwa byonka byo, tuyukilo twavula twakonsha kubukwa kabiji ne kutambula bukiji bukiji kulamwa bulongo pa bya buumi kufuma ku bamwingilo batala pabuumi bwa bantu kyakonsheka kufomonako bukaji bwa kino kikola. Kuji mashinda avula abena kwesekwa kutalwapo mukusakatu kukepeshako lukatazho lwiya mu buumi bwa muntu panyuma ya kukwatwa na mwalo wa COVID-19.

## Nangwa saka kyabula kukiyukanyikwa kana tuno twishi twakonsha kusambukilang'ana kufuma kwiinetu kuya ku mwaana kimye kyo aneema pa muchima ne pa kimye kya kusampuluka, kisaka kya UNICEF kya kambizha amba bonse bainetu baneema pa muchima bafwainwa:

- kulondela mikambizho yakwibakwasha abo bene kwikikizha mu kusambula tuno twishi, kabiji ne kumona amba pa kimye ne pa kimye babena kwipesapesa abo bene mukusaka kuyuka kana bajipo na twine tuyukilo twa mwalo wa COVID-19 kabiji ne kumona amba babena kutambula bukwasho kufuma ku kipatela kiji kwipi na kobekala inge baji na kijikila nangwa batanwa amba pabena kumwekanyikapo twine tuyukilo;
- kulondela mashinda akwikikizhizhamo kuchina kusambula uno mwalo wa COVID-19 nobe byonka byuba bantu bakwabo: kumona amba batwajijila na kutalumuka na bantu bakwabo, kuleka kutanwa mu mpunzha mwavula bantu kabiji ne kumona amba batwajijila na kwingijisha mashinda akatataka mu kwingijisha misabilo ya online pa kimye kyobasaka kutambula bukwasho bwalamata pa bya kutala pa buumi bwa bantu;
- kumona amba bukiji bukiji babena kutambula kulamwa bulongo pa bya buumi bwa bantu inge