

zazi ni zazi bukenise ni kuitusisa lika zebulaya mambakiteliya fahalimwaa lika;

- Kuzwelapili kuswala mbututu yenca yepetilwe ni kueza pabalelo ya kusa kukopana ka litalo;
- Kubuza mupepisi wabona kapa ndokota sibaka seba ikutwa kuli hasina kozi kupuluhela ni kuba ni litukiso za kupuluha kufukuza kuñalelwa ni kubona kuli bafita kwa sibaka ka nako;
- Kuzwelapili mwa tuso ya likalafo, kukopanya ni mipende ya kamita, hasamulaho wa mbututu kupepwa.
- Banana ba lililmo ze 5 za kupepwa ni babali kwatasi haba lukeli kutina limasiki. Kuli kusike kwaba ni kozi ni litakazo kaufela ku mwanana ni kuli kube ni mukwa mwa kuitusiseza hande masiki ka tuso yenyinyani.

### **Mwa kulutela Banana ba Pre- school mikwa ya kupaliwelisa COVID-19 sibo yetuna**

- Kutalima fa mikwa yeminde ya buiketo, ye cwaleka lihotolela ni kuitishulela mwa ñokolwa ni kutapa kwa mazoho hañata.
- Kuopela pina inge batapa kwa mazoho kutwaela kulatelela nako yeelilizwe ya ma sekondi a 20. Banana bakona “kutwaela” kutapa kwa mazoho abona ni sanitaiza ya kwa mazoho.
- Kueza mukwa wa kulatelela kubona babatapa kwa mazoho ni kufa mipuzo kubaba tapa kwa mazoho hañata/nako kaufela.
- Kuitusisa lipapeti kapa lipupe kubonisa lisupo (kuitishula, kuhotola, fibe) ni zakueza haiba baikutwa kukula (msina,

kuopa toho, kuñapa mwa mba, kucisa mubili kapa kukatala hahulu ni kufita) ni mwa kuomba ombela yomuñwi ya kula (kucala kutwisiso mwa utwela yomuñwi ni mikwa ya kubabalela kusina kozi).

- Kubona kuli banana baina kwahule ni yomuñwi ni yomuñwi, kubaezisa kunamalaza mazoho abona kapa 'kubapula mafufa abona', balukela kuba ni sibaka sesiñata luli basa swali balikani babona.

Mubone kuli mwa teezeza kwa lipilaelo ni kualaba lipuzo za bona kulatelela silimo sa kupepwa sesi lukile.



## **BUKANYANA FA BANANA KI BATU NI BONA**

***Banana balukela kusilelezwa  
kwa COVID-19, ki batu ni bona !!!!***



## **Kanti COVID-19 kiñi?**

COVID-19 ki butuku bobu tiswa ki mufuta omunca wa kolonabailasi. 'CO' iyemela kolona, 'VI' ki bailasi, mi 'D' ki butuku. Pili, butuku bo buzibahala ka '2019 kolonabailasi yenca' kapa '2019-nCoV.' Bailasi ya COVID-19 ki bailasi yenca yengungani kwa mifuta ya lubasi lo luswana lwa mabailasi sina miinelo ye bonisa mutu kuba ni butuku bo butuna hahulu bo mupaleliswa mibuyelelo (Severe Acute Respiratory Syndrome-SARS) ni mifuta yemiñwi ya mafikela a kamita.

## **Ki lifi lisupo za COVID-19?**

Lisupo likona kukopanya fibebe, kuhotola ni kusa buyelela hande. Mwa litaba Hañata mwa litaba zetuna hahulu, butuku bukona kutisa katabi kapa kupalelwa kubuyela. Hana ha ki hañata butuku bo bukona kubulaya. Lisupo ze swana ni libelenge (influenza) kapa matuku a kamita a zibahala hahulu kufita COVID-19. Kwa konahala hakubatahala kutatuba kubona haiba mutu una ni COVID-19.

## **Kanti COVID-19 ihasana cwañi?**

Bailasi ishimbuluka ka kukopana ni malotoli abuyezwi ki mutu ya kula (kaki ka kuhotola kapa kuitishula). Batu bakona hape kuyambula butuku kuzwa fa kuswala libaka zena ni bailasi ni kuswala lipaza zabona (kamutala., meto, ngo, mulomo). Bailasi ya COVID-19 ikona kupila fahalimwaa lika ka liholo zeñatanyana, kono lika zebunolo ze kenisa likona kuibulaya.

## **Kanti kibomañi babana ni kozi yetuna**

## **hahulu?**

Lwa ituta zeñata kaza mo COVID-19 iama batu zazi ni zazi. Batu babahulu ni batu babana ni matuku amatelele, acwale ka butuku bwa shuga (diabetes) ni butuku bwa pilu, kibonana babonahala kuba ni kozi yetuna hahulu ya kuba ni lisupo zetuna hahulu. Sina haili bailasi yenca ye, lusa ituta kaza mo iamela banana. Lwa ziba kuli kwa konahala batu ba silimo sifi kapa sifi sa kupepwa kuyambula bailasi, kono ka muinelo wa cwale ki zenyinyani litaba za COVID-19 zebihilwe mwahalaa banana. Ye ki bailasi yenca mi lulukela kuituta zeñata kaza mo iamela banana. Bailasi ikona kubulaya mwa litaba zesi zeñata, kacwale ki mwahalaa batu babahulu luli babana ni miinelo yeli teñi ya kukula butuku.

## **Kana COVID-19 ikona kubiswa cwañi bunya kuhasana kapa kupaleliswa?**

Sina matuku amañwi inge libelenge kapa matuku a kamita, mikwa ya miinelo ya buiketo bwa sicaba kiya butokwa kuieza bunya kuhasanya matuku. Mikwa ya butokwa ya buiketo bwa sicaba kuieza ki

- Kuina fandu hamukula;
- Kukwahela kwa mulomo ni ngo ka ñokolwa yeputilwe kapa pampili ya tishu hakuhotoliwa kapa kuitishula. Muyumbe pampili ya tishu kapili-pili;
- Kutapa kwa mazoho hañata ni mulola ni mezi; ni
- Kukenisa hañata libaka ni lika zeswelwi. Sina halusweli kuituta zeñata kaza COVID-19, babeleki ba buiketo bwa sicaba mwendi bakona ku ekeza kwa likelezo zenwi.

## **Ki ifi kalafo ya COVID-19?**

Hakuna mulyani wa mupende oliteni kanakoye wa COVID-19. Nihakulicwalo, buñata bwa lisupo likona kualafiwa ni kufumana pabalelo kabubebe kuzwa ku yafa pabalelo ya buiketo ni kuezwa butuku kuba ni kozi yenyinyani. Kuna ni likalafo zeñatanyana zelikwiwa zesweli Kukueziwa ha kutatubwa likalafo za COVID-19.

## **Hakusi kazibahala kale haiba bailasi ya shimbuluka kuzwa ku bomahe kuya ku mbututu nakoya mulwalo ni fa kupuluha, ba UNICEF Baeleza basali kaufela babaima:**

- Kulatelela kuezwa mikwa pili yakuisileleze kwa muinelo wa kuyambula bailasi, kuitatubisa lisupo za COVID-19 ni kukupa kelezo kwa sipatelayana sesili bukaufi haiba baba ni lipilaelo kapa kuikutwa kuba ni lisupo;
- Kuambuka kuyambula COVID-19
- kutwaela kuma kwahulenyana ni babañwi; kuambuka mikopano ni kuitusisa mikwa ya likalafo zafa lifoni;
- Kukupa pabalelo ya likalafo kabubebe haiba bapila mwa libaka zeamani kapa zena ni kozi mi bana ni fibebe, sihotolwa kapa butata bwa kubuyela;
- Kuzwelapili kuanyisa mbututu wabona neba bayambuzi butuku kapa baakalezwa kuyambula butuku kakuli bailasi haisi kafumanwa mwa mitalaya mabisi amwa mazwele. Basali baba anyisa babana ni COVID-19 balukela kutina masiki haba fepa mbututu wabona; kutapa kwa mazoho pili ni kasumulaho wa kuswala mbututu; mi