Okulabirira Omulwadde wa COVID-19 ali Ewaka

Wosangibwa ob'oyo gw'obeera naye ewaka nga kuliko alina COVID-19 naye ng'amusobola okulabilirwa ewaka, tukusaba ogoberere obulagirizi okusobola okwekuuma n'abo mu maka go nga muli balamu —n'okwewala okulwaaza abalala abali mu nnyumba oba mu kitundu kyamwe.

Eri Abalwadde

Webakusiibula okuva mu ddwaliro, tukusaba:

1. **Sigala ewaka era osubiire okufuna obujjanjabi.**

2. **Sooka okube essimu wobeera ng'ogenda okulaba omusawo.**

3. **Weyawule ku bantu abalala n'ebisolo by'ewaka.** Kino kitegeeza okubeera mu kisenge kimu nga tosemberedde bantu balala n'okukozesa ekinabiro ekilala wekiberawo.

4. **Yambala akakookolo k'oku feesi (wekaberawo) wobeera n'abantu abalala.**

5. **Bika ku mumwa n'ennyindo n'akatambaala ng'okolola oba ng'oyasimula.**

6. **Yoza engalo zo emirundi egiwera.**

7. **Wewale okugabana ebintu eby'asekinoomu eby'ewaka,** nga mwemuli amasowaani, amagilaasi ag'okunyweramu, ebikopo, bye baliramu emmere, ebiwero obaebisulibwaamu.

8. **Longoosa awakwatibwa "waggulu" wona okugeza** kawuunta, eminyolo gy'enzijji, tooyi, amassimu n'emeeza buli lunaku, n'ebilongoosa ng'ebisimuula.

9. **Wewale okutegeka oba okugaba emmere.**

Tukusaba wetegereze obubonero bwo, nga mwemuli:

- obuzibu mu kussa
- okusobelwa
- obunafu

Obulwadde we bweyongera okwononeka, kubira abakwasaganya eby'obulamu.

Wobera ng'awetaaga obujjanjabi obwamangu, tukusaba okubire 911 era otegeeze EMS nti olina COVID-19. Kino kigenda kubasobozesa okugoberera ebyetagisa okusobola okukuuma buli muntu nga mulamu.

NEWTON-WELLESLEY HOSPITAL

Eri Ab’omu Maka n’abalabirira ab’ewaka

Wobeera ng’oli kumpi, oba ng’olabirira omuntu yena ow’omu maka alina COVID-19, tukusaba ogoberere bino wamanga:

Okukwasaganya Obubonero

1. Wetegereze eby’obulamu bwo. Kubira akujjanjaba mu bunambiro wobeera ng’ofunye obubonero obwa COVID-19 nga (omusujja, ekifuba, obutassa bulungi).
2. Kakasa nti otegeera era osobola okuyamba omulwadde okugoberera amagezi g’omusawo bulungi n’ebyetagisa ewaka (ng’okugula eby’okulya n’edaggala).
3. Wetegereze obubonero bw’omulwadde. Omulwadde wabeera nga yeyongera okulwala, kubira omusawo onyonyole nti omulwadde yakebelebwa mu laabu nakakasibwa nti alina COVID-19. Omulwadde wabeera nga yeyongedde okulwaala, wetaaga okukubira 911, obategeeze nti omulwadde alina COVID-19.

Tosemberera muntu yenna

1. Abantu ababeera ewaka balina okubeera mu kisenge kimu era bawulibwe okuva eri omulwadde mangu ddala nga wekisoboka, nga mukozesa ekisenge n’ekinabiro ekiberawo.
2. Temukiriza bagenyi batalina kyetaago kya kubeera waka.
3. Abantu ababeera ewaka (atali mulwadde) bebalina okulabirira ebisolo by’ewaka.
4. Mukakase nti ebifo ebigabanibwa ewaka biyingiza era n’ebifulumya bulungi empeewo (okugeza, ekyuuma ky’empewo oba amandinisa amaggule).

Kuuma Obuyonjo

1. Kuuma engalo zo nga nyonjo buli kiseera. Naaba engalo zo ne sabuuni n’amazzi okumala obutaka wansi w’obutikitiki 20 (obwetagisa) oba kozesa sanitayiza ey’omungalo erina omwenge oguli wakati wa 60 okutuuka ku 95 ku buli kikumi, ng’onaaba engalo zo zombi mpaka nga zikaze.
2. Wewale okukwata mu maaso go, ennyindo n’omumwa n’engalo z’otanaba kunaaba.
3. Gwe n’omulwadde wo mulina okwambala akakokolo k’oku maaso wemubeera mu kisenge ky’ekimu.
4. Yambala omale osuule akakokoolo k’oku maaso ne gilaavu buli w’okwaata ku musaayi gw’omulwadde, obukyaafu oba entuuyo.
5. Suula obukookolo ne giraavu ng’omaze okuzikozesa. Toddamu kuzikozesa.
6. Wobeera ng’onjamu byokozeseza okwekuuma, sooka ogyemu era okasuke giraavu, omale, mangu ddala olongose ngalo zo ng’okozesa sabuuni n’amazzi oba sanitayiza erimu omwenge. Ekiddako, gyamu omale okasuke akakookolo k’oku maaso era mangu ddala oddemu olongoose engalo zo ne sabuuni n’amazzi oba sanitayiza ey’omwenge.
7. Teeka gilaavu zona ekikozeseddwa mu kikebe ekisanikira nga tonaba kuzisuula mu kasasiro w’ewaka. Longoosa engalo zo ne sabuuni n’amazzi oba ne sanitayiza alina omwenge mangu ddala ng’omazze okukwata ku bintu bino.
8. Wewale okugabana ebintu by’ewaka n’omulwadde okugeza amagilaasi, ebikopo n’amasowaani, ebiwelo, engoye n’ebisulibwaamu. Omulwadde wamala okukozesa bino ebintu, olina okubiyoza enyo.
9. Mangu ddala gyamu era oyoze engoye oba ebisulibwaamu ebiliko omusaayi, obukyafu oba entuuyo.
10. Longoosa ewakwatiidwa “waggulu” wona okugeza nga kawunta, eminyolo, kabuyonjo, n’amassimu n’emabbali g’ekitanda buli lunaku, ng’okozesa ebifuuwa amazzi oba ebisimuula.

Tukusaba otukirire ab’omu kitundu kyo gy’obeera n’ebibuuzo ebilala oba Abasawo b’ekitongole ky’ebyobulamu oba abajjanjaba. Okutangazibwa okusukawo okukwaata ku kukendeeza okusasaanya kwa COVID-19 kusobola okusangibwa ku webusayiti ya CDC:cdc.gov/coronavirus