



# Bushe COVID-19 cinshi?



**COVID-19 bulwele.** Busalanganishiwa ukufuma pa muntu umo no kuya pa mubiye, nangu fye umuntu panshita iyo taleumfwa ukutila nalwala. Ubu bulwele bwendela mukashishi akanono nganshi ako teti tumone na menso yesu nakalya. Kanshi COVID-19 ileetwa noto twine utushishi.

COVID-19 taisa pa mulandu wakutila umuntu nabembuka nelyo alitipwa nelyo naba mulowa ku bantu **IYO**.

Ng cakuti akashishi ka COVID-19 kaingila mumubili wa muntu, ninshi uyu muntu aikatwa no bulwele bwine.

Ilyo aka akashishi kaingila mumubili wa muntu, kalatendeka ukufula ulubilo. Ilyo utushishi twafula mukati ka mubili, ulya muntu alatendeka ukumfwa ukulwala ne filangililo fimo ifya bulwele fyala tendeka ukumoneka. Ici kuti casenda pakati ka bushiku bumo ukufika pa nshiku 14 ukucitika (1-14 days)

Abantu bamo teti bomfwe ukulwala iyo. Impendwa ya bantu iinono kuti balwalisha nganshi. Bamo nokufwa kuti bafwa. **BONSE** fye abasangwa na kashishi aka kuti bakasalangananya ku bantu bambi. Abantu abengi kuti bapola kuli ubu bulwele panuma ya mulungu umo. Lelo abantu balya abakwata amalwele nayambi kale mu mibili yabo bena ilingi ububulwele bula kosa sana kabili no kufwa cili icaanguka kuli bena.

## Ifilangililo fya bulwele ubu

Ifilangililo fya bulwele bwa COVID-19 fimo nifi:



**Impepo. Umuntu kuti alaumfwa umubili ukukaba nelyo nga waikata wemwine mu ciuba na panuma ukukaba sana.**



**Ukukola kola uko ukwakutila kwaisa fye mukampampa elyo no kupwilila mu mipemene ya muntu.**

Amaka ukucepa mumubili nelyo ukunaka, icifine, ukupolomya, nokumfwa ubukali muma fupa, efyaba nifimo pa fyakwishibilako ubu bulwele.



**Uku kola, ukufyona no kupemena mu pepi no munenu.** (Nga cakutila utu mate twenu utunono fye nangu amenshi umuli utushishi twaponena pa muntu umbi ninshi alasenda ublwele.)



**Ukwikatana muminwe, ukubiikapo fye na filya tuposhanya mu minwe.** Ubulwele bulasendwa ukupitila muminwe yenu nelyo pa menso yenu kuti bwa ambukila ku muntu umbi.



**Pafipe fya mumayanda, ama kapu, imbele nelyo pa fibi fya mu ng'anda.** Utushishi kuti twafuma kuli imwe twaikala pacipe ico elyo naumbi ilyo aisaikatapo kuti atukumpula ku minwe yakwe asenda.

## Bushe kuti twalesha shani ukusalangananya?

Kuli ifintu ifyo twinga cita pakutila cibe icakosa COVID-19 ukusalanganina ku bantu aba tushingulwike.



**LEKENI** ukwendauka ukubikapo fye no kuya ku fililo nelyo mu kupempula ba lupwa benu.



Mwila suminisha abatandashi nelyo abanenu nabana babo bene ukwingia mu ng'anda yenu.

Nga twaleka ukwendauka kabili tatule tobenkana na bantu abengi teti tusende COVID -19 nelyo ukuleta mu ng'anda yesu iyo. COVID -19 tayenda iyo fwe benda ni ifwe, no kwensha ni fwe bene tuleyensha fye.



Mule samba iminwe yenu libili libili, ukubomfya amenshi ayasuma na sopo no kusenda inshita iyalinga. Kuseni bwino bwino pa ntanshi ya minwe yenu na mumbali mwine, ifikumo, pakati ka minwe na mumala monse.



Paku kola mulekolela mukati ka kaboyo kenu **TEKWESHA** ukulakolela mu lupi lwenu iyo.



Mwilaikata pa menso yenu iyo. Ici kuti cacingilila COVID-19 ukukana ingila mumubili wenu.



Muleke ukuposhanya muminwe nelyo uku ikumbata. Imyeni fye ukuboko mumulu pa kuposha abanenu.



Ukotalukana pakwikala apali abantu nalimo ba mita babili (2m). Ekutila ni mupepi ne ntampulo shitatu.



Samfyeni lyonse ifipe filya abantu bekatako cila nshita. Ifipe fimo pamo nga ama kapu, imbale, ne fibi fya mu mayanda. Imbale na ma kapu filingile ukulasamfya ilyo abantu bambi tabala bomfyako.

## Ukubomba ulubali lwesu

**CINTU ICIKANKALA NGANSHI UKUKUTIKA BWINO NOKUKONKA UBUTUNGULUSHI NO KUPANDA AMANO UKUFUMA KU BUTEKO BWESU ELYO NA BABOMFI BA MU CIPUTULWA CA BUMI**

Kuti mwakonka bwino ubwafwilisho ubu tulebele pa kapepala kano no kwebako abanenu.

Nga muli abomi namukwata umulimo wakwa fwilisha bambi, ukubapelako ifyakulya no kupepelako abalwele cikulu ta mule bekata pa mubili. Ibukisheni ukuba apatali pa kutila mu cingililwe. Nga muleifwaikwa ukupempula abantu no kubapelako ifyakulya nelyo amenshi, sambeni bwino ku minwe yenu na sopo ilyo tamulaya elyo na panuma yakubwela mu kupempula. Mwiingila mung'anda yabo, sheni fye ifyo mubatwalile panse.

## Ngana mulwala nangu muli ne fishibilo fya bulwele

Ngana mulwala nangu muli ne fishibilo fya bulwele, ikaleni pa ng'anda. Mwilaendauka nokukumana nabantu, nangu fye ni ba lupwa lwenu. Mwilaya ku maliketi iyo. Cinkuleni bwangu aba ciputulwa ca bumi uku bomfya inshila isho ba mipeela ku Buteko bwenu.



Lombeni ku banenu ukutila bamyafwilishoko, lelo mwilaba ukukana palamana nabo, mutalukane pakutila mucingilile abanenu.

## Icikankala

**Kuli abantu abaleshitisha ifitumwa pamo ne miti iyo baletila kuti yaposha ubu bulwele, mukwai bufi fye balebepa. Pa nshita ino takulaba umuti uwa kundapa ubu bulwele nakalya.**

## Amatontonkanyo ayakwafwa ifilonganino na ma bumba ya mapepo

**Konkeni bwino bwino ubwafwilisho no kupanda amano ukufuma ku ciputulwa ca bumi.** Mu ncede shimo ici cile bimbamo ukukana longana kwa filonganino na mabumba ya mapepo. Ici tacilepilibula ukutila ninshi ubuteko bwa fumyako ifilonganino nakalya, icilonganino te cikulwa iyo nagu ing'anda tukumaninamo. Icilonganino nimwe bene mwe bantu. Kuti twatwalilila ukuba ulukuta nangu fye panshita imo tatulekumana pamo iyo.



## Pepeni

Kuti mwakwata amapepo aya pa WhatsApp nelyo pa SMS meseji. Umuntu umo kuti atumina abanankwe bonse ifya kupepelapo ilyo bali fye mumayanda yabo elyo bonse mwapepela pamo mumayanda yenu. Ilyo mulepepa abantu kuti baasha ama kandulo ukuba icishibilo pakutila abantu beshibe ukutila mulepepela umushi wenu.



## Muletemwa abantu bonse

Afweni abantu! Nga muli abomi, kuti mwaya ku maliketi no kuya shitalako abanenu abo abashingenda pa mulandu wakutila nalimo bakote nangu nabalwala. Kuti mwaya amenshi nangu ifyakulya panse pa ng'anda ya muntu. Kuti mwaya mona ifyo amabala ya munenu yali nangu ukumwafwa ukusekwila. Tamufwile mwa cetekela amalipilo iyo.

Nga cakutila abantu balingile ukotalukana, ninshi cili icaanguka ukuba ne citendwe. Kuti mwapanga ubupusano ubukalamba nganshi ukupitila mukutuma fye ka SMS meseji nelyo ukulanda nabo ilyo muli fye panse ya ng'anda yabo. Babelengeleniko ilembo lya mu Cipingo, peleni inshita yenu nokuba cibusa umusuma! Ibukisheni ukotalukana intampulo shitatu.



## Bonse Pamo

Nalimo amabumba kuti yafwaikwa ukuleka ukukumana. Nga caba muli uyu musango ninshi lyena kakondenanya wa ncede iyo alingile alatumba abantu bakwe foni, SMS meseji nangu WhatsApp pakutila eshibe nga bali umutende. Ibukisheni ukutila kuti mwabombela pamo kukucita ifisuma mu cine nangu fye tamukwete ishuko lya kukumana pamo.



Nga mulekabila ukwishibilapo nafimbi pa kabungwe ka Dignity no kusanga ifitabo fya busambi elyo nafimbi fye kabiyeni pa:  
**[www.dignityonline.org.uk/publications](http://www.dignityonline.org.uk/publications)**

# MUNSALE



Amashiwi ya pa bulwele bwa COVID-19 kuti mwayasanga pa World Health Organisation websaiti: **[www.who.int](http://www.who.int)**

Bushe COVID -19 CINSHI?