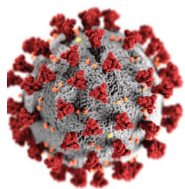


Kuze ki bu debi sabi sobri COVID-19 pa bu podi proteji bu kabésa y otus



Sabi sobri COVID-19

- Coronavirus (COVID-19) é un duensa kauzadu pa un virus ki podi pasa di algen pa algen.
- Kel virus ki ta kauza COVID-19 é un novu coronavirus ki dja spadja na mundu interu.
- Sintomas di COVID-19 podi varia di un duensa leve (ô sen sintomas) a duensa gravi.



Sabi modi ki COVID-19 ta spadja

- Bu podi fika infetadu atravez di kontatu pertu (serka di 6 pe ô distânsia di dos brasu) ku un algen ki teni COVID-19. COVID-19 é prinsipalmenti transmisivel di algen pa algen.
- Bu podi fika infetadu atravez di gotas respiratoriu ora ki un algen infetadu tosi, spira, ô fala.
- Bu podi panha-l tanbê atravez di toki na superfisi ô objetu ki teni virus na el, y logu dipos toka bu boka, nariz, ô odjus.



Proteji bu kabésa y otus di COVID-19

- Nes momentu ka ten nun vasina pa proteji kontra COVID-19. Midjor manera pa bu proteji bu kabésa é pa ivita ser spostu a virus ki ta kauza COVID-19.
- Fika na kaza masimu pusivel y ivita kontato pertu ku otus algen.
- Uza un kubertura di rostu di panu ki ta kubri bu nariz y boka na lugaris publiku.
- Linpa y dizinfeta superfisis ki ta tokadu ku frekuénsia.
- Lava bu mô frekuentimenti ku sabon y agua pa pelu menus 20 sugundus, ô uza un alkua-jel ki ten pelu menu 60% di alkua pa dizenfeta mô.



Pratika distansiamentu sosial

- Fazi konpra di kumida y ramedí, ba dotor, y fazi atividadis bankariu pa internet si for pusivel.
- Si bu ten ki bai pesualmenti, fika pelu menus 6 pe lonji di otu algen y dizinfeta kuzas ki bu ten ki toka nel.
- Opta pa entregas di kumida, y limita kontatu pesual masimu pusivel.



Ivita spadja COVID-19 si bu stiver duenti

- Fika na kaza si bu stiver duenti, tirandu se pa rasebi kuidadus mediku.
- Ivita transporti publiku, taxis atravez di aplikativu, o taxis normal.
- Sipara bu kabésa di otus algen y animal di stimason na bu kaza.
- Ka ten nun tratamentu spesifiku pa COVID-19, má bu podi buska kuidadus mediku pa djuda alivia sintomas.
- Si bu mesti atenson mediku, txoma antisipadamenti.



Konxi bu risku di panha duensa gravi.

- Tudu algen ta kori risku di panha COVID-19
- Adultus mas bedju y algen di kalker idadi ki ten problemas di saude seriu podi sta na risku mas grandi di fika gravementi duenti.

