# Kòkòrò àrùn kòrónà — COVID-19

## Kí ni COVID-19?

COVID-19 ni àrùn tí kòkòrò àrùn kòrónà ń fà, èyí tí ó jẹ́ kòkòrò afàìsàn tí óò kéré lọ́pọ̀lọpọ̀ (ó kéré ju ǹkan tí a lè fi ojú lásán rí ní àìlo ẹ̀rọ tí a fi ń sọ àwòrán ǹkan kékeré di ńlá), tí ó lè tàn láti ara ẹnìkan sí ẹlòmíràn. COVID-19 máa ń fa àwọn àmì àìsàn tí ó fi ara wé ọ̀fìnkì bíi ikọ́, èémí kúkúrú, ibà, ààrẹ̀ àti ara ríro. Àwọn ẹ̀yà ara tí a fi ń mí ni COVID-19 máa ń sábà pa lára. Bí ó tilẹ̀ jẹ́ wípé ọ̀pọ̀lọpọ̀ ìkọlù àrùn kìí léwu, ó lè ṣe ìpalára fún ẹ̀dọ̀fóró ó sì lè fa àrùn ẹ̀dọ̀fóró (àrùn tí ó le pọ́nrọ́n tí ó máa ń kọlu ẹ̀dọ̀fóró) tí ó sì lè ṣe ikú pa ni bí ó bá jẹ́ èyí tí ó le.

## Báwo ni kòkòrò àrùn kòrónà ṣe ń tàn ká?

Kòkòrò àrùn kòrónà lè wọ inú ara láti ẹnu, imú, àti ojú nígbàtí ẹni tí ẹni tí ó níi bá mí síta, se, wú'kọ́, tàbí sín sínú afẹ́fẹ́ tí ó wà ní àyíká rẹ tàbí sí ara àwọn ǹkan tí ó wà ní àyíká tí ò ń fi ọwọ́ kàn, tí o wá tún fi ọwọ́ náà kan ojú, imú, tàbí ẹnu rẹ. Ọ̀pọ̀lọpọ̀ ni yíò bẹ̀rẹ̀ síí ní ìmọ̀lára-àìsàn ní bíi ọjọ́ márùn ún lẹ́yìn tí wọn bá kóo, ṣùgbọn kòkòrò àrùn kòrónà lè wà nínú ara fún ọjọ́ méjì sí mẹ̀rìnlá kí àwọn àmì àìsàn tó fi ara hàn. Àwọn mìíràn, pàápàá jùlọ àwọn ọmọdé, lè ní kòkòrò àrùn yìí lára ṣùgbọn kí àwọn àmì àìsàn yìí má fi ara hàn. Nítorínáà àwọn kan lè ní kòkòrò afàìsàn kòrónà kí wọn má mọ̀, wọn a sì máa tàn án ká sí àwọn ẹlòmíràn. Kòkòrò àrùn kòrónà máa ń yára tàn kálẹ̀ nínú ilé àti ní àárín èrò ju ìta gbangba lọ.

## Tani kòkòrò àrùn kòrónà máa ń mú?

Ẹnikẹ́ni ni ó lè kó kòkòrò àrùn kòrónà. Bí o bá níi ní ìgbà kan rí tí ara rẹ sì yá, o tún lè níi nígbà míràn. Àwọn àgbàlagbà tí wọn ti ju ọmọ ọdún márùnlélógójì lọ, pàápàá jùlọ àwọn tí wọn ti di àrúgbó, àti àwọn tí wọn ti ní àìsàn àwọn ẹ̀yà ara tí a fi ń mí, ìtọ̀ ṣúgà, àìsàn ọkàn, àti àwọn tí ìlera ara wọn kò péye mọ, ni ewu kikó àrùn COVID-19 ga fún jùlọ tí wọn sì ń ní ìfarahàn tí ó le jùlọ. Bí àwọn ènìyàn púpọ̀ bá ti ń gba abẹrẹ àjẹsára síi ni àyè títàn kálẹ̀ kòkòrò afàìsàn náà yíò máa dínkù.

## Báwo ni o ṣe lè yàgò fún kíkó àrùn yìí?

Yíyàgò fún àwọn ẹlòmíràn àti lílo ìbòmú yíò dáàbò bò ọ. Bí gbogbo ènìyàn bá lo ìbòmú, àwọn tí yíò máa ní ìkọlù àrùn COVID-19 túbọ̀ dínkù.

Gbígba abẹrẹ àjẹsára ni ọ̀nà tí ó dájú jùlọ dènà àrùn COVID-19 fún ara rẹ àti àwọn mìíràn. Kí abẹrẹ àjẹsára tó wà fún gbogbo ènìyàn, o lè dènà ìtànkálẹ̀ kòkòrò afàìsàn kòrónà ní àgbègbè rẹ nípa lílo ìbòmú nígbà tí a bá jáde ní ilé, yíyàgo fún àwọn ẹlòmíràn, àti fífọ ọwọ́ àti àwọn ibi tí ènìyàn púpọ̀ ń lò sí. Àwọn egbògi tí a fi ń kojú àwọn kòkòrò-àrùn mìíràn àti àwọn aporó kò lè pa kòkòrò afàìsàn kòrónà.

- **Lo ìbòmú:** Lílo ìbòmú tàbí àwọn ìbojú mìíràn yíò ṣe ìrànlọ́wọ láti dáàbò bo ọ́. Lo ìbòmú aláṣọ tàbi oní bébà tí ó mọ, tí o gbẹ, tí ó sì ẹnu àti imú rẹ pátápátá, kí o sì gbìyànjú láti má fi ọwọ́ kàn án. Nítorípé ènìyàn lè kó kòkòrò afàìsàn kòrónà kí ó má sì mọ, lílo ìbòmú aláṣọ lè dènà ìtànkálẹ̀ kòkòrò àrùn COVID-19 bí oníkálukú bá lo ìbòmú tirẹ. Lílo ìbòmú lè mú ooru tàbí kí ó má rọrùn. Gẹgẹ bí ó ṣe mọ́ àwọn òṣìṣẹ́ ìlera lára láti máa lòó, bẹẹ gẹ́gẹ́ ni àwa náà lè ṣeé, láti lè dáàbò bo àwọn tí a fẹ́ràn àti ara wa. Máa fọ ìbòmú aláṣọ lóòrèkorè.
- **Fi ààyè mítà meji (ìwọn ẹsẹ bàtà mẹ́fà) jìnà** sí àwọn ẹlòmíràn bí o kò bá sí ní ilé rẹ.

- **Sún àwọn ìpàdé tí ó ṣe pàtàkì pẹlú àwọn ẹlòmíràn sí ìta gbangba** láti dín ìwọn àwọn kòkòrò afàìsàn tí wàá ṣe alábàápàdé kù. Ṣùgbọn o ṣì nílò láti lo ìbòmú!
- **Fọ ọwọ́ rẹ lóòrèkorè** pẹlú ọṣẹ àti omi tàbí kí o lo omi tí a fi ń pa kòkòrò afàìsàn ọwọ́, èyí tí a fi ọtí líle ṣe.
  - ◊ Fọ ọwọ́ rẹ dáradára pẹlú ọṣẹ àti omi fún ògún ìṣẹ́jú ààyá, ó kéré jù, ríi dájú wípé gbogbo ọwọ́ rẹ ni o fọ̀ mọ́, ọrùn ọwọ́, àti ìsàlẹ̀ apá rẹ.
  - ◊ Ríi dájú wípé o fọ ọwọ́ rẹ nígbà kúgbà tí o bá padà dé ilé, lẹyìn tí o bá lo ilé ìgbà, kí o tó jẹun, àti lẹyìn tí o bá wú'kọ́, dín, tàbí fọn ikun imú rẹ. Yẹra fún fífi ọwọ́ kan ojú rẹ ní àì kọ́kọ́ fọ ọwọ́ rẹ.
- **Bí ìwọ ẹni tí ò ń bá gbé ilé bá ní kòkòrò afàìsàn kòrónà, nù àwọn orí ǹkan** (bíi orí tábìlì, ọwọ́ ilẹkùn, àti bẹẹ bẹẹ lọ.) tí ó lè ní kòkòrò afàìsàn kòrónà ní orí wọn, pẹlú lílo ọṣẹ àti omi, ọtí líle, tàbí omi tí ń mú aṣọ funfun:
  - ◊ <u>Ọtí líle:</u> Ọtí líle Isopropyl tí ó ní ìdá ọtí 70% yíò pa kòkòrò afàìsàn kòrónà ní kíákíá. Lòó láti nu orí tábìlì, ọwọ́ ilẹkùn, àti àwọn irin iṣẹ́. Ìdá ọtí 60% sí 70% ni ó máa ń ṣiṣẹ́ dáradára jùlọ; máṣe lo kìkì ìdá ọtí 100% nítorípé ó nílò omi láti pa kòkòrò afàìsàn. Bí ọtí líle rẹ bá jẹ́ kìkì ìdá ọtí 100%, fi omi làà ní ìwọn omi kan sí ìwọ̀n ọtí méjì.
  - ◊ <u>Omi tí a fi ń mú aṣọ funfun:</u> Omi tí a fi ń mú aṣọ funfun máa ń wà ní àpòpọ̀ ìdá 5%. Fi omi tútù làá (omi gbígbóná kò ní ṣíṣẹ).Fún ilẹ àti àwọn ibi títẹ̀ ti ó fi, lo ife omi tí a fi ń mú aṣọ funfun meji pẹlu garawa omi kan (500ml omi tí a fi ń mú aṣọ funfun nínú omi lítà 20).

**Dín fífi ara kan ara àwọn ẹlòmíràn kù**

Bí ó bá ṣì lera láti rí abẹrẹ àjẹsára tí o sì lérò wípé kòkòrò afàìsàn kòrónà wà ní àgbègbè rẹ, fi ara mọ́ ilé rẹ. Yẹra fún àwọn ẹlòmíràn yàtọ sí àwọn tí ẹ jọ ń gbé. Gbogbo yín ni kí ẹ yẹra fún fífi ara kan àwọn ẹlòmíràn. Gbìyànjú láti yẹra fún àwọn ibi tí èrò pọ̀ sí.

Eléyìí lè nira láti ṣe ó sì máa ń jẹ́ kí ọkàn rẹwẹsì. Yíyàgò fún àwọn ẹlòmíràn kò túmọ sí wípé kí a má ba ẹnikẹni ṣe pọ̀: Bá àwọn ènìyàn sọrọ lórí ẹ̀rọ ìbánisọ̀rọ̀ alágbèéká dípò ojú-kojú. Bá àwọn ènìyàn sọrọ láti ojú fèrèsé ilẹkùn àti ní ojú-kojú nípa fífi ààyè mítà meji (ìwọn ẹsẹ bàtà mẹfà).

Bí o bá wà ní ìlera ara, ran àwọn ẹlòmíràn bí àgbègbè rẹ tí ń ṣe ààrẹ tàbí tí wọn ń kojú àwọn ìṣoro látàrí kòkòrò afàìsàn kòrónà nítorí ọjọ orí wọn , àlébù ara, àti bẹẹ bẹẹ lọ, nípa pípèsè ọnà fún wọn láti rí omi tí ó mọ, àti àwọn ohun èlò-ojoojúmọ láìṣepé wọn kúrò ni ilé won. Ríran gbogbo ènìyàn lọwọ láti rí abẹrẹ àjẹsára gbà ni ọnà tí ó dára jùlọ láti mú àkókò ìyara-sọtọ COVID-19 wá sópin.

- **Lo ìbòmú nígbà tí o bá ń ṣe ìtọ́jú ẹni tí ń ṣe àìsàn** bí ó bá jẹ́ pé ó ṣeéṣe kí onítọ̀hún ní kòkòrò àrùn kòrónà. Ìbòmú N95 ni ó ń fún ni ní ààbò tí ó dára jùlọ. Yan èyí tí kò ní ojú ihò tí a ṣe fún afẹfẹ. Bí o bá ń lo ìbòmú aláṣọ, lo èyí tí ó ní ìpele méjì tàbí mẹta. Láti lo ìbòmú ní ọnà tí ó tọ: :
  - ◊ Nu ọwọ́ rẹ pẹlú omi tí a fi ń pa kòkòrò afàìsàn ọwọ́, èyí tí a fi ọtí líle ṣe, tàbí ọṣẹ àti omi, lẹyìn náà bo ẹnu àti imú pẹlú ìbòmú, ríi dájú wípé kò sí àlàfo ní àárín ojú rẹ àti ìbòmú náà.
  - ◊ Máṣe fi ọwọ́ kan ìbòmú níwọn ìgbà tí ó ṣì wà ní ojú rẹ kí o sì pàrọ̀ rẹ̀ ní kété tí ó bá tutù.
  - ◊ Láti yọ ìbòmú náà, lo àwọn okùn tí à ń fi kọ etí láti yọ (máṣe fi owó kan ìbòmú fúnra rẹ). Bí o bá fẹ sọọ́ nù, jùú sí inú abọ́ tí à ń da ìdọtí sí tí ó ní ìdérí kí o sì nu ọwọ́ rẹ.
  - ◊ Ó dára kí a má lo ìbòmú èyí tí ó wà fún àwọn òṣìṣẹ́ ìlera ju ẹ̀ẹkan ṣoṣo lọ. Bí o bá fẹ́ tún ìbòmú N95 lo, yan an ni 160°F (72°C) fún ìṣẹjú 30 láti pa àwọn kòkòrò afàìsàn tí ó wà níbẹ. Tàbí bí o bá ní tó márùn ún, fi ọkọọkan sí inú àpò ọtọọtọ, kí o sì máa pàrọ wọn kí o lè máa lo ọkọọkan ní ẹ̀ẹkan ṣoṣo ní àárín ọjọ́ márùn ún.
- **Máa kíyèsi ìlera ara rẹ.** Bí o bá ní ikọ́, mímí pẹ̀lú ìnira, ìrora nínú àyà, àti ibà, kọ́kọ́ pe dọ́kítà rẹ tàbí òṣìṣẹ́ ìlera ní àgbègbè rẹ fún ìtọnà ibi tí o lè lọ tàbí bí o ti lè ṣe gba ìtọjú. Nítorípé ewu tí o burú jùlọ nípa COVID-19 ni kí ènìyàn má lè mí dáradára, ìtọjú fún èyí tí ó bá le pọnrọn lè jẹ́ gbígba afẹfẹ àti lílo irin iṣẹ́ tí ń ran ènìyàn lọwọ láti mí, èyí tí ó jẹ́ wípé ilé ìwòsan nìkan ni a ti lè ríi.