

## **Bizipeli po na munoko: na bateli yo – Obateli nga**

### **Ndenge nini ya ko mibatela pe kobatela baninga ?**

1. Vanda na ndaku soki ozali ko bela
2. Sokola maboko na yo tango inso
3. Kotosa molayi ya bo kabwani metele moko na ndambu (1,5 metre) na batu mususu
4. Kosala nionso po na ko boya pe kokutana na batu mosusu. Kosalela kaka singa (telephone,) to nzela ya mikanda.
- 5 Soki bozali esika ya batu ebele ( neti na ba bus to pe na ba engunduka (train) ), finika munoko na zolo na yo na ezipeli to pe eloko mususu ( neti kitambala)

### **Po na nini esengeli kolata ezipeli ?**

Ezipeli ezali po na ko zipa to kobatela zolo na munoko na yo. Soki osali atchoum , to soki okosoli to pe lisusu soki olobi, soyi ya mukie mukie ebimaka na munoko. Ezipeli ekokanga soyi wana.

Ekosala été mutu azua bokono oyo te. To ba soyi wana ya mukie mukie ekweya te na esika oyo batu ba koki ko simba.

### **Tangu nini esengeli kolata ezipeli ?**

Ezali lotoma po na batu oyo baleki mibu nzomi na mibale (12 ans )

- Kati ya ba transport ya batu nionso, na esika bazelaka bus to na gare ( esika bazuaka engunduka)
- Na ba etelo
- Na mosala soki ndenge ya kosala ezali te po na kotosa molayi ya bo kabwani metele moko na ndambu (1,5 m ) na baninga ya musala.

Kasi ezali pe na tina ya kolata yango

- Na bisika oyo ndenge ya kotosa molayi ya bo kabwani ezali te, neti na mangazini to,pe esika ya mombongo
- Na bisika oyo,batu mingi bayaka pe ba simbaka biloko neti na ba mangazini to pe esika ya mombongo ya biloko.
- Soki ozali ko kutana na mutu ya nzoto ya maladi, to pe nzoto ya kolemba, neti batu oyo basi balekisi mibu tuku motoba na mitano ( 65 ans), batu oyo ba belaka maladi ya diabete , batu oyo bazali na maladi ya motema, bato bazali na maladi ya pema, to pe ya reins, to pe lisusu batu oyo nzoto na bango ekokaka maladi te.
- Soki ozali kobela,po na kopesa batu mususu oyo maladi te. Soki ozali ko bela, vanda pe na ndaku.
- Soki ozali ko salisa moto ya maladi

Ba nani ba koki kolata ezipeli te ?

- Bana oyo baza na mibu na nse ya mibu nzomi na mibale (12 ans). Ba koki kosalela yango na ndenge ya mabe.

- Bato oyo bakoki kolata ezipeli te po na tina ya maladi

### **Ndenge nini okoki kosala ezipeli ?**

Tanga to pe tala ndenge okoki kosala : Ndenge ya kosala ezipeli

- [Instructions: comment faire un masque](#) (français, néerlandais, allemand, anglais)
- [Vidéo d'instructions](#)

Soki oko salela kitambala ?

- Salela kitambala oyo bakoki ko sokola yango na degré tuku motoba (60 ° C)
- Ko linga kitambala na yo mbala mibale na elongi na yo

### **Ndenge nini ya kolata ezipeli ya elamba?**

Botala na [vidéo](#).

**Ndenge** ya kolata ezipeli :

- Sokola nanu maboko nayo malamumu
- Tiya ezipeli na yo, oko simba kaka ba etendi ya elamba to, pe ya elastique.
- Otiya nanu ezipeli na yo likolo ya zolo na yo, na sima ndenge oko kanga yango na bitendi ya elastique to pe na ba etendi ya elamba oyo esimbi yango.
- Kotiya ezipeli likoli ya mbanga nayo, ko kanga etendi ya elamba oyo esimbi yango
- Zolo na yo, monoko na yo na mbanga na yo esengeli kozala na sima ya ezipeli , okoki kotika esika te na pembeni.

**Kolata** ezipeli

- Tangu osi olati ezipeli, esengeli lisusu kosimba yango te
- Olati ezipeli, na yo malamumu te ? simba kaka na mipanzi na yango po na ko bongisa
- Kolata pe ko longola ezipeli na yo pamba pamba te.

**Kolongola** ezipeli

- Osimba kaka na bitendi ya elamba to pe elastiques oyo esimbi yango
- Na sima ya ko longola, sokola maboko na yo
- Okoki kolongola ezipeli na yo po na komela ? oko tia yango na esika ya bopeto to, pe na esika oyo ezali ko tika mopepe eleka . Na sima oko sokola esika otiyaki ezipeli na yo

**Tango, nini okoki kotiya ezipeli ya sika ?**

- Kolata ezipeli ya sika na sima ya ngonga mwambe (8 h) tango nionso
- Ebongo soki ezipeli ezwi salite to, pe epoli ? Oko lata ezipeli ya sika na mbala moko
- Ebongo soki olobi mingi ? Okolata ezipeli ya sika sima ya ngonga mine (4h) .  
Ndakisa : Motangisi na kelasi.

**Ndenge nini ya ko sokola ezipeli na yo ?**

- Oko tiya bizepeli na yo na liboke ya elamba ya ko kanga. Okosokola yango bongo.
- Sokola ba ezipeli nayo na sabuni ya bilamba na moto ya degré tuku motoba (60°C) na bilamba mususu.

- To pe okoki kotokisa yango na nzungu, oko salela nzungu wana kaka po na yango.
- Soki osokoli ezipeli na yo na mayi ya moto mukie ? Okolekisa felo ya moto makasi likolo na yango.
- Kasi soki osimbi ezipeli ya salite ? Lokola tango olingi kosokola yango ? Oko sokola maboko na yo malamumu. Osimbaki masque ya salité ? Neti po na ko ti aya ngo na machini ? Sokola maboko nayo malamumu.
- Ebongo soki olingi ko zongisa ezipeli na yo ? Ya yambo ezipeli na yo ezala ya ko kauka. Esengeli kasi ozala na bizipeli mibale.

### **Ndenge nini ya ko batela ezipeli na yo na bopeto ?**

- Oko tiya liboko ya elamba ya bizipeli na yo na esika ya bopeto, tango inso.
- Ebongo soki olingi kolata ezipeli ya bopeto, Okosokola nanu malamumu maboko na yo, oko simba ezipeli kaka na etendi oyo ekanga yango
- Kotiya ezipeli na yo na frigo pe na congelateur te po malili ebomaka virus wana te , kasi ekoki epanzana na biloko ya kolia .