



**Batela libota nayo
ezala na santé elamu**



Sala ozala sùr ete molongani
nayo na baye bafandaka nayo
bazala testé pe
bazwamangwele contre
hépatite B. Vaccin ezali ya
kimia pe ebatelaka batu basi
bazwa naino hépatite B te
bazwa kokoso nango



doh.wa.gov/hepbhub



DOH 420-444 November 2022 Lingala
Po osenga mokanda oyo na format mosusu,
benga 1-800-525-0127. Bakiliya oyo bakufa
matoï tō oyo bayokaka na mpasi, bobenga 711
(Washington Relay) t tō bokoma na email
civil.rights@doh.wa.gov.

Mpona koyeba makambo mingi
Hepatitis B Foundation: www.hepb.org
Centers for Disease Control and Prevention
(CDC, Centre pona Kocontrolé pe Kobikola
Bokono) www.cdc.gov/hepatitis/hbv/

Santé na Bomoi elongo na Hépatite B



**Makambo esengeli
oyeba soki ozali na
hépatite B esilaka te**

Hépatite B eko koyokisa pasi mabe,
na ntango molai, na cancer ya libale,
tō kolemba ya libale.



Kisi ezalaka te, kasi mabelesi mazala-
ka pe okoki kosala bambongwana
mike pona bomoi malamú.

Hépatite B ebelisaka libale Tango libale esalaka misala mingi ya ntina penza na bomoi ya nzoto no, mosala moko ya ntina penza eza "kofiltré" nzoto nayo. Libale "efiltraka" (ebwakaka) biloko ya chimie na bilei, alcoholi, pe bakisi oyo ezangi ntina na nzoto. Ezali na ntina mpenza obatela libale no soki ozali na hépatite B.

Esengeli osala nini mpo obatela libale nayo?



Kende kotala dokotolo mbala-na-mbala. Esengeli balandelaka yo na dokotolo mutu ayebe kosalisa bato ya hépatite B. Badokotolo bakoki komona malamumu bilembo ya bokono pe kokomela mutu mabelesi elongobani. Bato ya hépatite B esengeli bakendeke kotala dokotolo nabango mbala moko to mibale na mobu pona ekizame, tesite ya makila, pe tesite ya libale.



Kutana na dokotolo liboso obanda kosalela kisi nyonso, bakisi ya comptoire, ya matiti ya kobakisa tō bavitamine. Toloba bakisi nyonso elekelaka na libale. Mosusu ya bakisi lokola bakisi yabolongoli pasi, ekoki kobebisa libale.



Tuna dokotolo soki esengeli ozwa mangwele ya hépatite A na kosalisa tesite ya hépatite C. Bavirusi oyo lisusu ebendaka kokoso na libale.



Solola na dokotolo nayo pona likambo etali bapasi esilaka te na nzoto. Bopekisi ya bacondition mosusu oyo esilaka te lokola bonene ya koleka, diabeti, tō cholesteroles emata ekoki kosalisa libale nayo.



Lia pona bokonungonu bwa nzoto

- ✓ **Banga komela masanga makasi** na ntina ete ekoki kobenda kokoso mabe na libale nayo.
- ✓ Liaka bambuma mingi, bankona, mbisi ya mai, misuna ya pepele pe ndunda MINGI, lokola bachou, babroccoli, na bachou fleur.
- ✓ Kitisa sukali na mafuta. Tia ndelo na bilei na bimeli Na basukali ya kobakisa (lokola bacoca, ju na basnacki ya packet) tō mafuta saturé (lokola maboqe ya niama ya mafuta) na bilei bakalinga) Oyo nde ekosalisa kokima mafuta ekangama na libale.
- ✓ Lambaka bilei nayo ya la mer. Koliaka bilei ya mobeso tō bacrabe ebela te (baclam, bamoule, bahuître, na bacoquille) mpo ezalaka na babacteria
- ✓ Keba na ngugaka na bandika na bankona, mingi-mingi soki efandi bisika ya mai pe soki bakanga yango te. Bofandi bisika ya ngugaka mosusu tango molai ekoki kobakisa libaku ya cancer ya libale.



Ningisaka nzoto.

Bakolo baza na mposa ya baminuti 150 ya boningani ya nzoto mposo na mposo kamwa makasi pe bobakisi makasi na misuni. Yango ekoki kotia nakati kotambola mbango na makolo, konyana na mai, komata velo, tō ata kotindika tondeuse ya gazon.



Pema malamumu:

- ✓ Kanisa otika komela cigareti pe kima milinga ya batu ya cigareti.
- ✓ Kima nsunga ya penti, badiluant ya penti, colle, baproduit ya bopeto, baverni ya manzaka, kisi ya verni ya manzaka, na baproduit toxique mosusu.



Zwa bopemi mingi.

Bakolo baza na mposa ya bangonga 7 tbutu na butu



Omipesa ngolu.

Mbongwana moko na mbala. Kumisa bolongi.

Hépatite B esilaka te babelisaka yango ndenge nini? Mutu nyonso te oyo aza na hépatite B esilaka te aza na ntina azwa libelisi. Soki ozali na mposa ya kozwa libelisi, bakisi ebele ezalaka nango oyo ekoki kopekisa kokoso ya pasi na libale. Okoki kozala na mambi ma komelaka kisi bomoi nayo mobimba tō kino bakozwa kisi esilisa bokono yango. Solola na dokotolo nayo pona mpona ya libelisi.