



Ndondolo nga tshifhinga tsha CORONA



Naa CORONA i fhirela hani?

Virusi I dzhena muvhilini, mivhilini yashu nga milomo, dzi ningo na nga maṭo. Li kona u fhirela u leluwa. Muthu muthihi fhedzi kha tshigwada, kerekeni, kana hayani a nga Phadladzani iyi virusi.

- Li nga fhirela kha muṅwe muthu arali muthu o kavhiwaho a tshi hoṭola kana u atsamula tsiṅi na vhoṅelt. Arali mashotha a nga thamutshela mulomoni wavho, ningo I kana maṭoni avho, vha ḁo mbo ḁi kavhiwaho.
- Ri nga kha ḁi li fhirisela kha riṅe vhaṅe arali ra nga fara fhethu he mashotha a CORONA a wela hoṅe u bva afho ra mbo fara tshifhaṭuwo tshashu.
- Ri nga dovha ra kavhiwa arali ra nga fara muthu o kavhiwaho u bva afho ra fara tshifhaṭuwo tshashu.
- Virusi I a kona u dzula afho ire hoṅe u swika awara dza 72 hours.



Ri nga thivhela hani u fhirela ha CORONA?

Ri nga ḁi tsireledza na vhaṅwe vhathu nga ndila kwayo ya tsiravhulwadze.

Ndila kwayo ya tsiravhulwadze

- Vha hoṭolele kana u atsamulela ngomu ha tshanda u livhana na lukaḁavhavha kana vha shumise tissue. Vha laṭe iyo tissue ngomu ha bini yo valiwaho.
- Vha iledze u fara-fara maṭo avho, ningo kana mulomo nga zwanda zwi songo ṭambaho.
- Vha ṭambe zwanda zwavho nga tshisibe na maḁi kana nga sanitiser sekondi dziṅe dza nga swika dza 20.
- Vha kuṅakise dzi fuḁuru na zwishumiswa zwiṅe vha zwi fara nga maḁi a fhisaho na tshisibe tshifhinga tshoṭhe. Vha shumise mishonga ya u vhulaya zwitshili zwi tshi konadzea.
- Vha dzhie luṅgingo lwavho sa tshanda tshavho tsha vhuraru. Vha lwu phumule nga labi. Vha shele kana u fafadzela sanitiser kha labi, arali hu uri a vhana maḁi a fhisaho na tshisibe.



U siya tshikhala vhukati havho na vhaṅwe Vhathu

U siya tshikhala vhukati havho na vhaṅwe vhathu ndi zwa ndeme, ngauri zwiri thusa kha phirela ya dwadze nga ndila mbili. Zwi vha thusa uri vha si kavhiwe nga dwadze la CORONA kha muthu aṅe a khou lwala. Zwi thivhela uri vhone vha sa pfukisele CORONA kha vhaṅwe vhathu, ngauri vha na virusi iyi ngeṅo vhoṅe vha sa zwi ḁivhi.

- Kha vha fhungudze u kwama vhaṅwe vhathu nga lwa ṅama arali zwi tshi konadzea.
- Vha tevhedze milayo ya Muvhuso I ombedelaho u ri vha tea u ita mini nga tshifhinga tsha nyiledzo kana lockdown.
- Vha lingedze u sia tshikhala tshiṅe tsha nga vha mithara 2 vhukati havho na vhaṅwe vhathu.
- Vha iledze u kwama vhathu vhaṅe vha khou lwala.
- Kha dziṅwe nyimele, zwi nga konḁa u sia tshikhala. Arali zwo ralo, vha khwaṭhisedze uri vha ṭambisisa zwanda VHUKUMA nahone Tshifhinga TSHOṭHE vha SONGO fara-fara tshifhaṭuwo tsha vho.



Ndi ngani huna nyiledzo kana lockdown?

Nga dzi 26 March 2020 muvhuso wa Afurika Tshipembe wo ḁivhadza nga ha nyiledzo ya lushaka ya maḁuvha a 21 iṅe ya ḁihwa sa nationwide lockdown.

- Muvhuso wo ita hezwi u ongolosa phirela ya Virus, zwiṅe zwa vhidzwa upfi ndi. (flatten the curve).
- Musi ri tshi dzula miḁini yashu, ri vha ri khou fhungudza khoṅadzeo ya phirela ya virusi iyi u bva kha muṅwe muthu uya kha muṅwe, u bva kha vhupo vhuṅwe uya kha vhuṅwe.
- Lockdown ndi ya u thivhela vhathu vhanzhi uri vha lwale nga tshifhinga tshithihi. Arali hezwi zwa nga bvelela, sisiteme yashu ya zwa mutakalo na tshomedzo dzashu dza mutakalo, dzi nga si ḁo kona u lafha vhalwadze. Vhunzhi ha vhathu vha ḁo lovha.