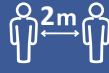


KA MOO LE KA THEKGAGO BAO BA HLOKOFALETŠWEGO

Pele ga leuba la Covid-19, re be re fana ka thekgo ya go lebana ka difahlego le ka go kgoma le go ba gona go tla go kgothatša. Ka nako ye ya bjale re swanetše go hwetša ditsela tše mpsha tša go nea batho khomotšo re sa batamelana le motho, gomme se se tla dira gore mongwe le mongwe wa rena a bolokege. Se ke se o ka se dirago go fana ka thekgo go bao o ba ratago ka nako ya bothata:



Tlogela sekgoba gare ga gago le motho yo mongwe. Se ke se sengwe sa dilo tše boima go ka se dira, eupša gabotsebotse ke selo se botho kudu. Ba boloke ba phetše gabotse ka go dula o sa ye go bona.



Ge e le gore o swanetše go ba etela, dula bonyane dimetara tše 2 kgole le motho yo mongwe gomme le kopanele ka ntle le apare dimaseke, ditlalafo le dišireletšasefahlego. Ge le dutše le batamela kudu, le ba kotsing ye kgolo ya baerase ka bobedi ba lena.

“Lehono ke go kgetha magareng ga lerato le maphelo. Ge o ba rata ka mo go lekanego go ba šireletša, gona le ka nako yeo ba hlokofaletšwego ka yona o swanetše go se tle.”

- Mopišopo Malusi Mpumlwana



Romela dijo, matšoba goba digopotšo ka ba ditirelo tša go rwalela batho dilo ka ge bona ba le mekgwa ya go dira se ka polokego.



Ngwala melaetša ya mokgwa wa ditšithale go ba lapa go ba neela khomotšo, goba ye e ka balwago tirelong ge o sa kgone go ya ka bowena.



Tšwela pele go ikgokaganya le bona ka megala le melaetša yeo o e romelago ka mantšu ya voice note.



Romela airtime, goba go thuša ka ditshenyegelo tša poloko le dinamelwa moo o ka kgonago ka gona.



Tšwela pele go ikgokaganya le bona le ka morago ga tirelo. Ka morago ga poloko bohloko bja go hlokofalelwa ga bo kgaotše, ka fao tšwela pele go ikgaoganya le bona.



Dira digopotšo tša gago ka gae ka go gotetša kerese goba o rapele.

KA MOO O KA DULAGO O BOLOKEGILE KA GONA POLOKONG

Go lahlegelwa ke yoo o mo ratago ke manyami a go šiiša. Eupša bohlokong bjoo o bo kwelego o swanetše go dula o phafogile mabapi le kgahlanong le Covid-19 gomme o dule o bolokegile wena gammogo le bao o ba ratago. Ge o kgona go ya polokong nakong ye, nagana ka dikeletšo tše:

- ♥ Ge o kopana le ba lapa, tšweletša dikhomotšo ka mantšu. Efoqe go gokara le go swara ka matsogo. Go tla ba boima, eupša ke selo se se nepagetšego go se dira.
- ♥ Apari maseke go itšhireletša kgahlanong le baerase. Maseke e bohlokwa kudu. Go bolokwa tše dingwe tše mmalwa tše di hlwekilego go ka thuša le ba bangwe.
- ♥ Dulang ka ntle go moago le be kgole le ba bangwe ka moo le ka kgonago, gomme le tsene fela moagong ge go hlokega gore le dire bjalo.
- ♥ O se ke wa swarana ka matsogo le ba lapa goba moetapele wa sedumedi. Go e na le moo o ka laetša tebogo ya gago ka go dumela ka hlogo, goba ka mantšu a tebogo.
- ♥ Hlapa gomme o sanithaese diatla tša gago ka mehla.
- ♥ Sebakeng sa go swara lepokisi ge o tloga, akanya go tlogela matšoba goba go dira sego potšo lebitleng.
- ♥ Dula o le gona ka mokgwa wa titšithale, gaešita le ka morago go gore tirelo e fele. Bao o ba ratago ba tla hloka thekgo le melaetša matšatšing, dibekeng le dikgweding tše di tlogo.
- ♥ Ge e le gore o na le dika dife goba dife goba o kile wa se šireletšego go Covid-19, go bohlokwa bakeng sa go hola batho ka moka.
- ♥ Fana ka thušo ya gago gomme o tšee tlhahlo go tšwa go morulaganyi wa poloko. Leka go se bea kgatelelo ye e sa nyakegego go bao ba hlokofaletšwego, gomme o theeletše seo ba se hlokago.