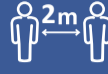


KA FA BASWELA BA KA TSHEGEDIWANG KA TENG

Pele ga leroborobo la Covid-19, re ne re naya tshegetso ya rona difatlhego di lebane ka go go ama mo go gomotsang le go nna teng. Ka nako e re tshwanetse go bona ditsela tse dintsha tsa go gomotsa o le kgakajana gore re tsholane re bolokegile. Seno ke se o ka se dirang go fa tshegetso go moratwa ka nako e e thata:



Nnela kgakajana. Seno ke selo se se thata go gaisa go se dira, mme tota ke se se pelonomi go gaisa. Ba tshole ba itekanetse ka go nnela kgakajana le bona.



Fa lo tshwanetse go eta, katoga bonnye ka dimetara tse 2 mme lo kopanele kwa ntle, ka dimaseke, ditlafa le disiradifatlhego. Fa lo atumalana, go na le kotsi ya mogare e kgolwane mo go lona ka bobedi.

“Gompieno ke tlhopho fa gare ga lorato le matshelo. Fa o ba rata ka mo go lekaneng go ba sireletsa, le gone jalo mo khutsafalong ya go swelwa o tshwanetse go nnela kgakajana.” - Mabišopo Malusi Mpumwana



Romela dijo, ditšheše (dithunya) kgotsa melaetsa ya kgomotso ka tirelo ya thomelodithoto e e ka kgonang go dira jalo ka tsela e e bolokegileng.



Kwala melaetsa ya dijitala go balelapa go ba naya kgomotso, kgotsa e e ka buisiwang kwa tirelong fa o sa kgone go e tsenela ka namana.



Ba tiholeng ka ditsetso tsa megala le ka melaetsa e e gatisitsweng ya di-voice notes.



Romela airtime, kgotsa thusa ka ditsheyegelo le dipalangwa fa o ka kgonang teng.



O se ka wa emisa go tshaeletsana morago ga tirelo phitlho. Morago ga phitlho go hutsafala ga go eme, ka jalo tswelala go nna o ba tlhola.



Dira go supa tlotlo mo e leng ga lona kwa gae ka go tshuba kerese kgotsa go rapela.

KA FA LO KA ITSHOLANG LO BOLOKEGILE KA TENG KWA PHITLHONG

Go latlhegelwa ke moratwa ke bohutsana jo bo maswe. Mme mo bohutsaneng jwa lona lo tlhoka go nna lo le tiso kgatthanong le Covid-19 le go itshola le go tshola baratwa ba lona ba bolokegile. Fa lo kgona go ya phitlhong ka nako e, tsayang tsiya kgakololo e:

- ♥ Fa lo kopana le balelapa, tthagisang matshediso a lona ka mafoko. Tilang go tlaparelana le go tshwarana ka diatla. Go tlaa nna thata, mme ke selo se se molemo go se dira.
- ♥ Aparang diaparo tse di tlaa lo sireletsang kgatthanong le mogare. Maseke o botlhokwa go gaisa. Go nna le tsa tlaeletso tse di seng kae le gone go ka thusa ba bangwe.
- ♥ Nnang kwa ntle ga kago le kgakajana le ba bangwe ka bolelee jo bo kgonegang, mme lo tsene mo kagong fela fa lo tlhoka go dira jalo.
- ♥ Lo se ka lwa dumedisana ka diatla le balelapa kgotsa le moeteledipele wa bodumedi. Bogolo supa ditebogo tsa gago ka go ota tlhogo kgotsa ka mafoko a malebogo.
- ♥ Tlhaping diatla le go di phepafatsa ka sebolayamegare ka gale.
- ♥ Mo boemong jwa go kgoma lekesi fa lo tsamaya, akanyang ka go tlogela tšheše (sethunya) kgotsa tshupo ya tlotlo fa lebitleng.
- ♥ Nnang lo le teng ka tsela ya dijitala, le morago ga tirelo e sena go fela. Baratwa ba lona ba tlaa tlhoka tshegetso le melaetsa mo malatsing, dibekeng le dikgweding tse di latelang.
- ♥ Fa lo bontsha ditshupo dipe kgotsa lo kile lwa amana le Covid-19, go siame go nnela kgakala gore mongwe le mongwe a sologelwe.
- ♥ Nayang thuso ya lona le go tsaya kaelo go tswa go morulaganyi wa phitlho. Lekang gore lo se beye kgatelelo e e sa tlhokegeng mo baswelweng, mme lo reetseng gore ba tlhoka eng.