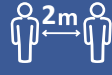


INDLELA YOKUSEKELA ABASHONELWE

Ngaphambi kobhubhane lwe-Covid-19, sasisekela abantu ngokuhlangana nabo ngqo ubuso nobuso, sibaduduza ngokubathinta nokuba nabo. Kulesi sikhathi samanje, kumele sithole izindlela ezintsha zokududuza siqhelelene ukuze sigcinane siphephile. Nakhu ongakwenza ukuhlinzeka ngosekelo kubathandwa ngesikhathi esinzima:



Qhelelana nabanye abantu. Lokhu yinto enzima kakhulu ukuyenza, kodwa yinto ebonisa umusa kakhulu. Bagcine bephile kahle ngokuthi ungabavakasheli.



Uma uvakasha, hlala ngokuqhelelana nabo ngamamitha angu 2, kanye nokuhlangana ngaphandle nifake amamask, amaglavu kanye namashildi (amahawu) obuso. Uma nisondelana, inkulu kakhulu ingozi yokungenwa yivayirasi, kuwe kanye nakubo.

“Namuhla ukukhetha phakathi kothando nempilo. Uma ubathanda ngokwanele ukubavikela, lokhu kusho nokuthi ngisho nangesikhathi sokufelwa, kumele ube kude nabo.”

- Umbhishobhi uMalusi Mpumlwana



Thumela ukudla, izimbali imilayezo ngamasevisi edilivari, anezindlela zokuphepha ukwenza kanjalo.



Bhalela umndeni imilayezo ngendlela yedijithali ukubaduduza, noma engafundwa ngesikhathi senkonzo uma ungeke wahambela umndeni uqobo.



Bahlole ngokubashayela izingcingo kanye nama-voice note.



Thumela i-airtime, noma usize ngezindleko zomngcwabo kanye nezinto zokugibela uma ukwazi ukwenze njalo.



Xhumana nabo nangemuva kwenkonzo. Ngemuva komngcwabo, isililo kasipheli, ngakho-ke qhubeka nokuxhumana nabo.



Zwelana nabo ekhaya ngokukhanyisa ikhandlela noma ngokuthandaza.

INDLELA YOKUPHEPHA NGESIKHATHI SOMNGCWABO

Ukulahlekelwa ngomthandoyo yinto ebuhlungu kakhulu. Kodwa ngisho noma nisenhlungwini, kumele niqaphele nge-Covid-19, kanye nokuzigcina wena kanye nobathandayo niphephile. Uma ungakwazi ukuya emngcwabeni ngalesi sikhathi, cabanga ngalesi seluleko:

- ♥ Lapho uhlangana nomndeni, duduza umndeni ngamagama. Musa ukwangana nabo noma ngokubambana ngezandla. Kuzoba nzima, kodwa yinto elungile ukuyenza.
- ♥ Gqoka izinto zokukuvikela kwivayirasi. Imask ibaluleke kakhulu. Ukugcina ezinye zalezi zinto nakho kuyasiza kwabanye abantu.
- ♥ Hlalani ngaphandle kwendlu kanye nokuqhelelana, kanti ningene kuphela ngaphakathi lapho kunesidingo.
- ♥ Musani ukuxhawulana namalunga omndeni noma umholi webandla. Kunalokho bonisani ukubonga ngokuvuma ngekhandla, noma ngamagama okubonga.
- ♥ Gezani izandla njalo kanye nokusebenzisa i-sanitiser.
- ♥ Kunokuthinta ibhokisi lapho nihamba, kungcono ukushiya imbali noma ukukhuluma emathuneni.
- ♥ Hlalani nixhumana ngezindlela zedijithali, ngisho nangemuva kwenkonzo. Abathandwa bakho badinga usekelo kanye nemilayezo ezinsukwini ezilandelayo, emavikini nasezinyangeni ezilandelayo.
- ♥ Uma ubonisa noma yiziphi izimpawu, noma uhlangane nomuntu one-Covid-19, kungcono ukuthi ungahlangani nabanye abantu mpelampela, ngoba lokhu kusiza wonke umuntu.
- ♥ Hlinzeka ngosizo lwakho kanye nokuthola izeluleko kumngqunguzeli womngcwabo. Zama ukuthi ungacindezeli abafelwe, kanti futhi lalela lokho abakudingayo.