



Tihokomelo ka nako ya CORONA

Dipoloko: Ditlahli tša Malapa

KA MOO LE ŠOMANAGO LE LEHU KA GAE

Leuba la Covid-19 le fetotše ka mokgwa woo re phelago ka wona, go akaretšwa le ka mokgwa woo re kwago bohloko, re hlomphego le go boloka bao re ba ratago. Go na le melawana ye e kgethegilego yeo le swanetšego go e latela ge yo mongwe wa bao le ba ratago ba ka hlokošana ka lapeng leno ka lebaka la baerase, ka gona dulang le gopola dilo tše di latelago.

- Le ge e le gore ba hlokošetše, bao le ba ratago ba sa na le phetetšo. Le se ke la ba kgoma. Tswalelang phapoši go fihlela le humana thušo.
- Ikgokaganye le ba Ditirelo tša Kalafo tša Tšhoganetšo e lego Emergency Medical Services, gomme bona ba tla fihla ba tlišetša gore motho o hlokošetše, gomme ba le thuše.
- Ka morago ga ge lehu le tlišeditšwe, ikkgokaganye le ba tirelo ya poloko go tlo tšea setopo. Le tla tsebiša ba ditirelo tša poloko gore motho wa gabo lena o be a na le Covid 19 gore ba ka dira bonnete bja polokego ya batho ka moka.
- Hlatswang dilo tša go ala mpeteng tša yo le mo ratago gammogo le diaparotše di šetšego ka meetse a themperetšha ya godimo, gomme le phumole mafelo ka moka a bokagodimo le dilo tše dingwe ka sanithaesa, sešweufatši sa bleach goba sebolayaditwatši.
- Gopolang go apara ditelafo le dimaseke ge le dira se, le go hlapa diatla tša gago gantši ka nakong ka moka ya tšhepedišo.

“Selo se se kaone ke go tšea lehu le lengwe le le lengwe bjalo ka lehu la Covid-19.”

- Mopišopo Malusi Mpumlwana

- Wena le maloko a mangwe a lapa la gago le ka ba le le kotsing ya baerase, ka gona ga go na baeti bao ba dumeletšwego mo nakong ye.
- Ge e le gore le hloka go kopana le ba bangwe ka sebele, dirang bjalo ka ntle, e bele ka didirišwa tša boitšhireletšo le go tlogela sekgoba gare ga batho. Le se fane ka dijo, ka ge seo se dira gore batho ba bangwe ba be kotsing.
- Le se ke la tloša dimaseke wa lena ge le bolela le batho.



“Lekga la mathomo, re bolokegile re sa batamelane.

Re hlokošana mmogo ka dinako tša Covid-19.”

- motho yo a bego a tlile polokong

PEAKANYO YA TIRELO YA POLOKO

Go lahlegelwa ke yo o mo ratago go bohloko, eupša ka nako ya Covid-19 bohloko bjo bo bogega bo le bjo bogolo kudu.

Coronavirus e phatlalala gabonolo gagologolo go tloga motho yo mongwe go ya go yo mongwe. Ka gona go itšhireletša le ba bangwe, ga re a swanela go kgobokana ka dihlopha tše kgolo. Se se akaretša le dipolokong. Melawana ya mmušo ka dipoloko ga se ya direlwa go nyatša ditlwaelo tša poloko tša setšo. Melawana e gona go šireletša wena le ba batho ba bangwe, le thibela baerase gore e se phatlalale.

- Le tla swanela ke go kgetha mosepediši wa poloko o o tlogo etela pele le go šogana le go tlatša dipampiri gammogo le dilo tša molao tšeo di amegago. O tla ba le maikarabelo a go latela melawana ka moka. Moetapele wa lena wa bodumedi a ka kgona go le hlhla.
- Ge le rulaganya tirelo, kopanang ka ntle gomme le apare dimaseke tša lena. Ga le a swanela go fana ka dijo goba teye, ka gobane ge le eja le tla swanela ke go rola dimaseke tša lena.
- Dirang gore baeti ba se ke ba tla. Go e na le moo le ka ikkgokaganya ka dinomoro.
- Melawana e dumelela fela batho ba ba 100 fela ka bontši go tsenela poloko, gomme se ke go direla gore go be le kgonagalo ya go tlogela dikgoba gare ga batho, le go thibela kgonagalo ya go phatlalala ga baerase.
- Naganang ka lefelo leo le nago le mafastere le mamati ao le ka dulago le a butše gore moya wo foreše o kgone go tsena o potologe, gomme le dire gore go be le sesepe le disanithaesa bakeng sa go boloka bokagodimo le matsogo a hlwekile.
- Ge le ka kgona, gatišang bidio goba le sware tirelo ka mokgwa wa tjiššhale bakeng sa bao ba ka se kgonego go ba gona ke sebele.
- Gopolang gore tirelo e swanetše go ba ye kopana. Kgonthišang gore le tseba gore ke bomang ba tlogo bolela, gomme le rerišane le bao ba ratwago go kgonthiša gore mongwe le mongwe o tseba gore go diragala eng.
- Go bona goba go swara mohu wa lena yo a rategago go ka se kgonagale, gomme tirelo e tla swanelwa ke go swarwa ntle le setopo.
- Go na le dihlopha tše dingwe tša batho bao ba lego kotsing kudu, ka fao ga se kgopolo ye botse go bona go tsenela poloko. Ba, ke batho ba mengwaga ye e fetago ye 60, le bao ba nago le malwetši a nako ye telele a go swana le madi a magolo, bolwetši bja swikiri le bolwetši bja mafahla.



“Modimo o nyaka gore nna le wena re dirišane gore re phološe ba bantši.”

- Mopišopo Malusi Mpumlwana

NGESIKHATHI SOMNGCWABO

“Mesong ya lehono ke be ke ile polokong ya mathomo e sa le go eba le leuba la #Covid-19. Tšohle tšeo nka di bolelago ke gore re phela dinakong tše di fapanego gomme ge re ka hlokomela ka pela gomme ra amogela se, go tla ba kaone. Modimo a le šegofatše.”- motho yo a bego a tlile polokong

Ye ke mekgwa ya go dira gore mongwe le e mongwe a bolokege ge a tlile polokong:

- ♥ Maseke wa gago ke wona mokgwa wa gago wa pele wa tšhireletšo. Aparo ye nako le nako ge le na le batho ba bangwe, gomme le be le tše dingwe ge di ka hlokošana!
- ♥ Tlogelang sekgoba gare ga batho, le nakong ya ge go bonagala eke go gokarela go ka thuša. Bophelo bjo bokaone mafelelong bo tliša kgothatšo ye kgolo.
- ♥ Efogang go ba mafelong a a tswalelegilego sebaka se se telele, gomme le tsene fela moagong ge go hlokega gore le dire bjalo.
- ♥ Le se ke la swarana ka matsogo. 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.
- ♥ Bolokang mabati a butšwe go fokotša palo ya matsogo a go kgoma maswaro a mabati.
- ♥ Sebakeng sa go swara lepokisi ge o tloga, akanya ka go tlogela matšoba goba go dira segopotšo lebitleng.

Ge o sa kgone go ba moo ka bowena, o ka no kgatha tema tirelong ya ka gae:

- Gotetša kerese.
- Bolela ka thapelo.
- Dula o le gare o nagana ka maikutlo a gago.
- O se ke wa potlakiša bohloko bja gago, iphe nako ge fela go sa dutše go hlokega.

LAELA MOHU KA TSELA YA GAGO. TLHOMPHO YA GAGO E BOHLOKWA, BJALO FELA KA GE MOTHO A BE A LE BOHLOKWA.

KA MORAGO GA POLOKO

Ka morago ga poloko e ka ba ke yona nako ye boima kudu ya gore le leke go latela melawana. Eupša yo mongwe le yo mongwe ge a ka šoma mmogo go latela ditlahli tše, re ka dira bonnete bja gore ka moka re a bolokega.

“Ga se taba ya go hloka go moya wa go amogela batho. Ke mabapi le go boloka maphelo.”

- Mopišopo Malusi Mpumlwana

- Dikgobokano tša boiketlo ga di a dumelelwa ka morago ga tirelo.
- Ga le a swanela go fana ka dijo, teye goba dino.
- Ka ge go sa dumelelwa dihlopha tša go kgobokana le batho ba bangwe ka morago ga tirelo, naganang ka ditsela tše dingwe, bjalo ka digital wake, goba go romela melaetša ya segopotšo.
- Bontšhang ditebogo tša lena go bao ba bilego gona ka mantšu, gomme le efoge go gokara le go swarana ka matsogo.
- Ge e le gore ba lapa leno ba hloka go kopana ka morago ga tirelo, bolokang sekgoba gare ga batho ka moo le ka kgonago, aparang dimaseke tša lena, gomme le kopanelo ka ntle ge go kgonagala.
- Go bao ba hlokošana marobalo a bošego, hotele goba di bed and breakfast di tla ba kaone. Dirang gore bao le ba ratago ba dule ba bolokegile ka tlogela dikgoba gare ga batho.
- Ge diteko di ka šupa gore o na le baerase ka sebaka se se sa fetego matšatši a 14 ka morago ga poloko, selo sa maikarabelo seo o ka se dirago ke go tsebiša moetapele wa lena wa bodumedi goba morulaganyi wa poloko di sa tloga fase.