



Tlhokomelo nakong ya CORONA

## Mapato: Tataiso bakeng sa Malapa

### KA MOO LE SEBETSANG LE HO HLOKAHALLWA LAPENG

Sewa se sehlo sa Covid-19 se fetotse tsela eo re phelang ka yona, ho kenyelletsa le tsela eo re bontshang ho utlwa bohloko ka yona, ka moo re tlotlang le ho pata bao re ba ratang. Ho na le melawana mmuso e ikgethang eo le lokelang ho e latela ha e mong wa bao le ba ratang a ka hloka hla lapeng leno ka baka la vaerase, ka hoo dulang le ntse le hopola hona:

- Le ha ba se ba hloka hetsa, bao le ba ratang ba ntse ba ka fetisa tshwaetso. Le se ke la ba thetsa. Kwalang phaposi ho fihlela le fumana thuso.
- Iteanyeng le ba Ditshebeletso tsa Bongaka tsa Tshohanyetso e leng Emergency Medical Services, mme bona ba tla fihla ba tiisetse hore motho o hloka hetsa, mme ba le thusa.
- Hang ho ba ya hloka hetseng a tiisetse hore o hloka hetsa, iteanyeng le ba ditshabeletso tsa mapato ho tla nka setopo. Le tla tsebisa ba ditshabeletso tsa mapato hore motho wa habo lona o ne a na le Covid-19 hore le bona ba tle ba etse bonnete ba hore bohle ba bolokehile.
- Hlatswang mealo ya eo wa habo lona mmoho le diaparotse setseng ka metsi a tjhesang haholo ka themperetjara e hodimo, mme le hlakole dibaka tsohle tsa bokahodimo le dintho tse ding ka sanithaeza, sesweufatsi sa bleach kapa sebolaya dikokwanahloko.
- Hopolang ho kenya ditelalefo le maske ha le etsa hona, mme le hlape matsoho a lona kgafetsa ha le ntse le etsa hoo kaofela.

*“Ntho e molemo ke ho nka motho e mong le e mong ya hloka hetseng a hloka hetsa ka baka la Covid-19.”*

*- Bishop Malusi Mpumlwana*

- Wena le ditho tse ding tsa lelapa e ka nna ba ha la sireletseha vaerasing, ka hoo ha ho na baeti ba dumelletsweng ka nako ena.
- Ha le tshwanela ho kopana le ba bang ka seqo, etsang hona ka ntle le kentse disebediswa tsa tshireletso le ho siya dikgeo pakeng tsa batho. Le se fane ka dijo, ka ha hoo ho ka etsa hore batho ba bang ba be kotsing.
- Le se ke la ntsha dimaske tsa lona ha le bua le batho.



*“Kgetlong la pele, re bolokehile ha re sa atamelana. Re shwa mmoho ka dinako tsa Covid-19.”*

*- motho ya neng a tlile lepatong*

### HO RERA TSHEBELETSO YA LEPATO

Ho lahlehlwa ke eo le mo ratang ke ntho e boima, empa ka nako ya Covid-19 bohloko bona bo utlwahala bo le boholo haholo le ho feta.

Vaerase ya khorona e hasana haholo ho tswa mothong e mong ho ya ho e mong hape. Ka hoo bakeng sa ho itshireletsa nna le ba bang, ha re a tshwanela ho bokana ka dihlopha tse kgolo. Hona ho kenyelletsa le mapatong. Melawana ya mmuso ka mapato ha e bolele ho tella ditlwaello tsa ho boloka bafu tsa meetlo. Melawana e moo ho sireletsa wena le ba bang bohle, le ho thibela vaerase hore e se hasane.

- Le tla tshwanela ho kgetha motsamaisi wa lepato ya tla etella pele ho sebetsana le ho tlatsa dipampiri mmoho le dintho tsa molao tse amehang. Yena o tla ba le boikarabelo bakeng sa ho latela melawana yohle. Moetapele wa lona wa bodumedi a ka kgona ho le tataisa.
- Ha le rera tshebeletso, kopanang ka ntle mme le kenye dimaske tsa lona. Ha le a tshwanela ho fana ka dijo kapa teye, hobane ha le ja le tla tshwanela ho ntsha dimaske tsa lona.
- Etsang hore baeti ba se tle. Le ka mpa la dula le ntse le iteanya ka dinomoro.
- Melawana e dumella feela batho ba 100 ho ba teng lepatong, mme hona ke ho etsetsa hore ho be le kgonahalo ya ho siya dikgeo pakeng tsa batho, le ho thibela kgonahalo ya ho hasana ha vaerase.
- Nahanang ka sebaka se nang le difenstero le mamati ao le ka dulang le a butse e le hore moya o foreshe o kgone ho kena o potolohe, mme le etse hore ho be le sesepa le disanithaeza bakeng sa ho boloka bokahodimo le matsoho a hlwekile.
- Ha le ka kgona, hatsang video kapa le nke tshebeletso ka mokgwa wa dijithale bakeng sa bao ba ke keng ba kgona ho ba teng ka seqo.
- Hopolang hore tshebeletso e tshwanetse ho ba kgutshwanyane. Etsang bonnete ba hore ke mang ya tla bua, mme le iteanye le ba bang ho tiisetse hore bohle ba tseba hore ho tla etsahala eng.
- Ho bona kapa ho thetsa mofu wa lona ho ke ha kgonahala, mme tshebeletso e tla tshwanelwa ho tshwarwa ntle le setopo.
- Ho na le dihlopha tse itseng tsa batho ba kotsing e kgolo, ka hoo ha se mohopolo o motle bakeng sa bona ho tla lepatong ka seqo. Bana ke batho ba dilemo tse ka hodimo ho tse 60, le bao ba nang le mafu a mang a jwalo ka kगतello e hodimo ya madi, lefu la tswekere le lefuba.



*“Modimo o batla hore nna le wena re sebedisane hore re baballe ba bangata.”*

*- Bishop Malusi Mpumlwana*

### KA NAKO YA LEPATO

*“Hoseng hona ke ne ke ile lepatong la ho qala haesale ho ba ho be le sewa sa #Covid-19. Tsohle tseo nka di bolelang ke ho re, re phela dinakong tse fapaneng mme ha re ka hlokomela ka potlako mme ra amohela hona, hoo ho tla ba molemo. Modimo a le hlohonolofatse.”*

*- motho ya neng a tlile lepatong*

Ke tsena ditsela tsa ho etsa hore e mong le e mong a bolokehe ha a tlile lepatong:

- ♥ Dimaske tsa lona ke tsona mokgwa wa pele wa tshireletso. Kenyang tsena neng kapa neng ha le na le batho ba bang, mme le be le tse ding bakeng sa ha di ka hlokeha!
- ♥ Siyang dikgeo pakeng tsa batho, le ka tsona dinako tseo le bonang e ka ho akana ne ho ka thusa. Bophelo bo botle bo tlisa boiketlo bo boholo ha nako e telele.
- ♥ Qobang ho ba dibakeng tse kwalehileng bakeng sa nako e telele, mme le kene feela moahong ha ho hlokeha hore le etse jwalo.
- ♥ Le se ke la tshwarana ka matsoho. O ka mpa wa bontsha kananelo ya hao ka ho oma ka hloho, kapa ka mantswe a teboho.
- ♥ Hlapang mme le sanithaeze matsoho a lona kgafetsa.
- ♥ Bolokang mamati a butswa ho fokotsa palo ya matsoho a tla thetsa ditshwaro tsa mamati.
- ♥ Ho ena le ho thetsa lekese ha o tsamaya, nahana ka ho siya dipalesa kapa ketso ya tlotlo lebitleng.

Ha o sa kgone ho ba moo ka seqo, o ka nna wa nka karolo tshebeletsong lapeng:

- Kgantsa kerese.
- Rapela.
- Dula o ntse o nahana ka maikutlo a hao.
- O se ke wa potlakisa ho feta ha bohloko ba hao, iphe nako ntse telele o e hlohang.

**ETSA HORE EO YA HLOKAHETSING A TSAMAYE HANTLE KA TSELA YA HAO. TLOTLO YA HAO KE YA BOHLOKWA, JWALO FEELA KA HA MOTHO E NE E LE WA BOHLOKWA.**

### KA MORA LEPATO

Ka mora lepatong e ka nna ba ke yona nako e boima ya hore le leke ho latela melawana. Empa ha bohle re ka sebetsa mmoho ho latela ditataiso tsena, re ka etsa bonnete ba hore bohle re a bolokeha.

*“Ha se taba ya ho hloleha ho amohela batho. Ho mabapi le ho boloka maphelo.”*

*- Bishop Malusi Mpumlwana*

- Dikgobokano tsa boiketlo ha di a dumellwa ka mora tshebeletso.
- Ha le a tshwanelwa ho fana ka dijo, teye kapa dino.
- Hobane ho sa dumellwa dihlopha tsa ho bokana le batho ba bang ka mora tshebeletso, nahanang ka ditsela tse ding, jwalo ka digital wake, kapa ho romela melaetsa ya sehopotso.
- Bontshang diteboho tsa lona ho bao ba bileng teng ka mantswe, mme le qobe ho aka le ho tshwarana ka matsoho.
- Haebe ba lelapa leno ba tshwanela ho kopana ka mora tshebeletso, bolokang dikgeo pakeng tsa batho moo le ka kgonang, kenyang dimaske tsa lona, mme le kopanele ka ntle ha ho kgonahala.
- Bakeng sa bao ba tla hloka marobalo bosiu, hotele le dibaka tsa ho robala tsa di-bed and breakfast ke tsona tse molemo. Etsang hore bao le ba ratang ba dule ba bolokehile ka ho siya dikgeo dipakeng tsa batho.
- Ha diteko di ka supa hore o na le vaerase matsatsing a 14 ka mora ho ya lepatong, ntho e molemo eo o ka e etsang ke ho tsebisa moetapele wa lona wa bodumedi kapa mohlaphisi wa lepatong hang hang.