



Tlhokomelo ka nako ya CORONA

## Diphitlho: Dikaedi tsa diphitlho tsa malapa

### KA FA GO KA TSIBOGELWANG LOSO KA TENG KWA GAE

Leroborobo la Covid-19 le fetotse tsela ya rona ya botshelo, go akaretsa tsela e re hutsafalelang, re tlotlang le fa re fitlhang baratwa ba rona ka yona. Go na le melawana e e kgethegileng e e tshwanetseng go obamelwa fa mongwe yo lo mo ratang a tlhokafala mo legaeng la gaeno ka ntlha ya mogare, ka jalo gakologelwang dilo tse di latelang:

- Le fa mororo a tlhokafetse, moratwa wa lona o santse a ka tshwaetsa. Lo se ka lwa mo kgoma. Tswalelang phaposi go fitlhela thuso e fitlha.
- Ikgolaganyeng le ba Ditirelo tsa Bongaka tsa Tshoganyetso e leng Emergency Medical Services, ba ka rurifatsa loso, le go le thusa.
- Fa loso lo sena go rurifadiwa, ikgolaganyeng le moiteki gore a tlose serepa. Lo tlaa tshawanelwa ke go bolelela moiteki gore moratwa wa lona o ne a na le Covid-19 gore a netefatse polokego ya mongwe le mongwe.
- Tlhatswang dialo tsa moratwa wa lona le diaparo tse di setseng ka metsi a bollo a thempereitšha e e kwa godimo, le gone lo phimole bodilo le dithoto ka sebolayamegare, bolitšhi, kgotsa sebolayaditswatsi.
- Gakologelwang go apara ditelafo le maseke fa lo dira se, mme lo tlhapeng diatla tsa lona ka gale ka nako yotlhe ya tiro e.

*“Selo se se siameng go gaisa se se ka dirwang ke go tsaya loso lengwe lengwe jaaka loso lwa Covid-19.”*

*- Mōišopo Malusi Mpumlwana*

- Wena le ditokololo tse ding tsa legae lo ka tswa lo amane le mogare, ka jalo ga go na baeng ba ba letlelelwag ka nako e.
- Fa lo tlhoka go kopana le ba bangwe ka namana, direlang jalo kwa ntle lo apere diapara tsa itshireletso gape lo katogane. Le se ke la tshola dijo ka gore le ka nna lwa tshwaetsa ba bangwe.
- O se ka wa tlosa maseke fa o bua le batho.



*“E le lwa ntle, re bolokegile botoka fa re katogate. Fa re le mmogo re a swa ka dinako tsa Covid-19.”*

*- moyaphitlhong*

### GO RULAGANYETSA TIRELO YA PHITLHO

Go latlhegelwa ke moratwa ga go bonolo, mme ka nako ya Covid-19 botlhoko jo bo lebega e kete bo godisitswe.

Coronavirus e anama bonolo go tswa mo mothong go ya go yo mongwe. Ka jalo go itshireletsa le go sireletsa ba bangwe, ga re ka ke ra tlhola re kgobokana ka ditlhopho tse dikgolo. Seno se akaretsa kwa diphitlhong. Melawana ya puso ya diphitlho ga e a direlwa gore e supe lenyatso go mekgwa ya setso ya diphitlho. Melawana e teng go sireletsa lona le batho botlhe ba bangwe, le go emisa mogare gore o se aname.

- Lo tlaa tlhoka go tlhopho morulaganyi wa phitlho yo o tlaa etelelang pele le go dira ka dipampiri le dintlha tsa melao tse di tlokegang. O tlaa nna le maikarabelo a go latela melawana yotlhe. Moeteledipele wa lona wa bodumedi o tlaa kgona go lo kaela.
- Fa lo rulaganyetsa tirelo, kopanelang kwa ntle mme lo apere dimaseke tsa lona. Ga go na dijo kgotsa tee e e tshwanetseng go fiwa, ka gore fa re ja re tshawanelwa ke go apola dimaseke tsa rona.
- Se rotloetseng gore go nne le baeng. Bogolo lo ka ikgolaganya ka dijitala.
- Melawana e letlelela batho ba le 100 fela go ya phitlhong, seno ke gore go katogana ga mebele ga go kgonege, le go thibela kanamo epe e e ka kgonegang ya mogare.
- Akanyang ka go dirisa lefelo le le nang le difensetere le mabati a lo ka a bulang gore mowa o montšha o kgone go dikologa, le go rulaganya gore go nne le disepa le dibolayamegare go tshola bodilo le diatla di le phepa.
- Fa lo ka kgona, rekotang ka video kgotsa gasetsang tirelo ka tiriso ya dijitala go batho ba ba sa kgoneng go ya phitlhong ka namana.
- Gakologelwang gore tirelo e tlaa tshwanela go nna khutshwane. Netefatsang gore lo itse gore ke mang yo o tlaa buang, mme lo rerisane le baratwa go netefatsa gore mongwe le mongwe o kgotsofetse ka tsamao ya ditiragalo.
- Ga go ne go kgonega go bona le go kgoma moratwa yo o tlhokafetseng, le gone tirelo e tlaa tshwanela go tshwarwa ntle ga serepa.
- Go na le ditlhopho tse di rileng tsa batho tse di mo kotsing e kgozwane, mme ka jalo ga se mogopolo o o molemo gore ba tsenele phitlho ka namana. Bano ke batho ba ba nang le dingwaga tse di fetang 60, le batho ba ba nang le malwetse a a ntseng a le teng jaaka kgatelelo e kgolo ya madi, bolwetse jwa sukiri le thibii.



*“Modimo o tlhoka wena le nna gore re nne batshwaragane gore re boloke bontsi.”*

*- Mōišopo Malusi Mpumlwana*

### KA NAKO YA PHITLHO

*“Mosong ono ke tsenetse tirelo ya phitlho ya me ya ntlha e sale go tlhaga ga #Covid-19. Gotlhe mo ke ka go buang ke gore re tshela mo dinakong tse di farologaneng mme fa re ka lemoga le go amogela se ka bonako go tlaa nna botoka. A Madimo a le segofatse.”*

*- moyaphitlhong*

Fano go ditsela tsa go tsholana lo bolokegile fa lo ya phitlhong:

- ♥ Dimaseke tsa lona ke mofuta wa lona wa ntlha wa tshireletso. Aparang tseno nako le nako fa lo le gaufi le ba bangwe, mme lo nne le tsa tlaleletso fa di ka tlhokega!
- ♥ Katogang ba bangwe, le ka dinako tse go lebegang tlamparelo e ka thusa. Boitekanelo jo bo molemo bo tlisa kgomotso e kgozwane mo lobakeng lo loleele.
- ♥ Tilang go nna mo lefelong le le tswetsweng lobaka lo loleele, le gone lo tsene fela mo kagong fa go tlhokagala ka botlalo go tsena mo teng.
- ♥ Le se ke la dumedisana ka diatla. Bogolo lo ka bontsha ditebogo tsa lona ka go ota tlhogo, kgotsa ka mafoko a malebogo.
- ♥ Tlhapang le gone phepafatsang diatla tsa lona ka sebolayamegare ka gale.
- ♥ Nnang ka mabati a butswa go fokotsa palo ya diatla tse di kgomang ditshwaro tsa mabati.
- ♥ Mo boemong jwa go kgoma lekese fa lo tsamaya, akanyang ka go tlogela tšheše (sethunya) kgotsa tshupo ya tlotlo fa lebitleng.

Fa o sa kgone go nna teng ka namana, o santse o ka tsaya karolo mo tirelong kwa gae:

- Tshuba kerese.
- Rapela.
- Nna ka kakanyo o didimetse mo maikutlong a gago.
- O se ka wa itlhaganedisa kutlbotlhoko ya gago, iphe nako ya bolelele jo o bo tlhokang.

**DIRA TSAMAILOSENTLE YA GAGO GO MOSWI KA TSELA E E LENG YA GAGO. TSHUPOTLOTLO YA GAGO E BOTLHOKWA, FELA JAACA MOTHO YO O TLHOKAFETSENG A NE A LE BOTLHOKWA.**

### MORAGO GA PHITLHO

Nako ya morago ga phitlho e ka nna nako e e thata go gaisa mo go lona go leka go obamela melawana. Mme fa mongwe le mongwe a dira mmogo go latela dikaedi tse, re ka netefatsa gore rotlhe re bolokegile.

*“Ga se ka ga tsholosentle. Ke ka ga go boloka matshelo.”*

*- Mōišopo Malusi Mpumlwana*

- Go kokoana ga boago ga go letlelelwe morago ga tirelo.
- Ga go a tshwanela go fiwa dijo, tee kgotsa dino dipe.
- Ka gore go kokoana ga batho ga go ne go kgonega morago ga tirelo, akanyang ka ditsela di sele jaaka tebelelo ya dijitala, kgotsa go romela melaetsa e e gomotsang.
- Tlhisang ditebogo tsa lona go bao ba tsenetseng phitlho ka mafoko, mme lo tile go tlamparela kgotsa go tshwarana ka diatla.
- Fa balelapa la gaeno ba tlhoka go kopana morago ga tirelo, katoganang fa go ka kgonegang teng, aparang dimaseke tsa lona, mme lo kopanele kwa ntle fa go kgonega.
- Go bao ba tlhokang borobalo jwa bosigo, hotele kgotsa ntlo ya borobalo ya B & B e ka siama go gaisa. Lo tshola baratwa ba bolokegile fa lo emela kgakajana le bona.
- Fa diteko di supa gore o tshwaeditswe ke mogare mo malatsing a le 14 morago ga go ya phitlhong, selo se se boikarabelo e bile se le pelenomi go se dira ke go itse moeteledipele wa lona wa bodumedi kgotsa morulaganyi wa phitlho ka gangwe.