



Ukunakekela kulesi sikhathi se-CORONA

## Imingwabo: Iseluleko Kwimindeni

### INDLELA YOKUBHEKANA NESIFO EKHAYA

Ubhubhane lwe-Covid-19 lushintshe indlela yethu yokuphila, okubandakanya indlela esilila ngayo ngokushonelwa, ukuhlonipha kanye nokungcwaba abathandwa bethu ngayo. Kukhona imithetho yenqubo okumele ilandelwe lapho umuntu eshone ekhaya ngenxa yavayirasi, ngakho-ke, qaphelani okulandelayo:

- Ngisho noma ilunga lomndeni lishonile, lisengadlulisela igciwane kwabanye. Musani ukumthinta umuntu oshonile. Valani igumbi ashonele kulo kuze kufike abosizo.
- Xhumanani nabosizo oluphuthumayo abe-Emergency Medical Services, bazobeka nokuqinisekisa ngokushona komuntu kanye nokunisiza.
- Uma abomthetho sebeshilo ukuthi umuntu ushonile, xhumanani nabangcwabi ukususa umzimba. Kumele nazise umngcwabi ukuthi umuntu wenu ubene-Covid-19, ukuze baqinisekise ukuphepha kwawo wonke umuntu.
- Washani impahla abelele ngayo kanye nezimpahla zokugqoka ngamanzi ashisa kakhulu, ebese nihlanzekisa yonke imiphezulu nezinto zakhe nge-sanitiser, ibhlishi noma isibulalamagciwane.
- Khumbulani ukufakela amaglavu kanye namamask (izifonyo) ngesikhathi nenza konke lokhu, gezani izandla ngaso sonke isikhathi.

*“Konke ukufa kumele kuthathwe ngokuthi ukufa okubangwe yi-Covid-19.”*

*- Umbhishobhi uMalusi Mpumlwana*

- Wena kanye namanye amalunga omuzi kungenzeka nitholane nevayirasi, ngakho-ke azikho izivakashi ezivunyelwe ngalesi sikhathi.
- Uma nidinga ukuhlangana nabanye abantu uqobo, yenzani lokho ngaphandle futhi nifakele izinto zokuvikela kanye nokuma noma ukuhlala ngokuqhelelana. Ninganikezi ngokudla ngoba kungenzeka nithelele abanye.
- Ningawakhiphi amamaski enu lapho nikhuluma nabantu.



*“Okokuqala ngqa siphephile ngokuqhelelana. Sisonke sizoshona ngesikhathi se-Covid-19.”*

*- ohambele umngcwabo*

### UKUHLELA INKONZO YOMNGCWABO

Ukushonelwa ngumuntu omthandayo akuyona into elula nakancane, kodwa i-Covid-19 yenze lenhlongu ibenzima nakakhulu.

Ivayirasi yekhorona isabalala kalula kakhulu ngokusuka komunye umuntu ingene komunye. Ngakho-ke zivikele kanye nokuvikela abanye abantu, ngeke sisakwazi ukuhlangana ngamaqembu amakhulu. Lokhu kukbandakanya imingwabo. Imithetho yenqubo kahulumeni ayenzelwe ukuthi ingahloniphi izinkambiso sesintu zokungcwaba. Imithetho yenqubo yenzelwe ukukuvikela kanye nabanye abantu, kanye nokumisa ivayirasi ukuthi ingasabalali.

- Kumele nikhetho umngcwabo womngcwabo ozohola kanye nokubhekana nemisebenzi yokusayina amaphepha kanye nezinto zomthetho. Kuzomele balandela yonke imithetho yenqubo. Umholi wesonto lenu uzoneluleka nokunihola.
- Lapho nihlela inkonzo, hlanganani ngaphandle nifakele amamaski. Akukho kudla noma iziphuzo okumele zinikezwe, ngoba lapho sidla kumele sikhuphe ama-mask.
- Celani abantu bangavakashi. Kungcono ukuxhumana ngezindlela zedijithali.
- Imithetho yenqubo ivumela kuphela abantu abangu 100 ukuhambela umngcwabo, lokhu kwenzelwe ukuthi abantu bakwazi ukuqhelelana, ukuvimbela ukusabalala kwevayirasi.
- Qinisekisini ukuthi nithola indawo yokubambela inkonzo enamafasitela neminyango ukuze kungene kahle umoya, kanti futhi nihlinzeke ngensipho kanye nama-sanitiser ukugcina izindawo nezandla kuhlanzekile.
- Uma nikhona, yenzani i-stream sevidiyo nokurekhoda inkonzo ukuze labo abangakwazi ukuhambela bakwazi ukuyibona.
- Khumbulani ukuthi inkonzo kumele ibe mfishane. Qinisekisini ukuthi niyazi ukuthi ngobani abazokhuluma, kanti futhi nibonisane njengomndeni ukuqinisekisa ukuthi wonke umuntu uyaneliseka ngenqubo.
- Akuvunyelwe ukuthi nibone nokuthinta umuntu wenu oshonile, ngakho-ke inkonzo kumele yenziwe umzimba womuntu oshonile ungekho lapho.
- Kukhona amanye amaqembu abantu abasengozini kakhulu, ngakho-ke kungcono ukuthi bangezi enkonzweni. Laba ngabantu abaneminyaka engaphezulu kwengu 60, kanye nalabo abanezimo zezifo ezihlala zikhona emzimbeni ezifana ne-blood pressure, isifo sikashukela i-diabetes kanye nesifo sofuba i-tuberculosis.



*“Unkulunkulu ufuna ukuthi mina nawe sisebenzisane ukuze s isindize abantu abaningi.”*

*- Umbhishobhi uMalusi Mpumlwana*

### NGESIKHATHI SOMNGCWABO

*“Kule nsasa ngihambele umngcwabo wami wokuqala selokhu kwaqala i#Covid-19. Engingakusho ukuthi siphila ezikhathini ezehlukile kanti futhi kungcono sisesho siqaphele lokhu kanye nokukwamukela. Unkulunkulu anibusise.”*

*- umhambeli womngcwabo*

Nazi izindlela zokugcinana siphephile lapho sihambele umngcwabo:

- ♥ Imask yakho yinto yokuqala yokuvikela. Gqoka lento ngaso sonke isikhathi lapho ninabanye abantu, kanti futhi nibe nezinye enizigcinile uma kubanesidingo sazo!
- ♥ Qhelelanani, ngisho noma kubonakala sengathi ukwangana bekuzoba yinto ewusizo. Impilo enhle iletha induduzo enkulu esikhathini eside.
- ♥ Gwemani ukuba sendaweni evalekile isikhathi eside, kanti ngena endaweni uma kunesidingo kakhulu.
- ♥ Ningaxhawulani. Kunalokho bonisani ukubonga ngokuvuma ngekhandla, noma ngokubonga ngamagama.
- ♥ Gezani izandla njalo kanye nokusebenzisa i-sanitiser.
- ♥ Hlalani nivule iminyango ukuphungula ukuthintathintwa kweminyango nezibambo zeminyango.
- ♥ Kunokuthinta ibhokisi lapho nihamba, kungcono ukushiya imbali noma ukukhuluma emathuneni.

Uma ungakwazi ukuya mathupha emngcwabeni, ungabamba iqhaza enkonzweni ekhaya:

- Khanyisa ikhandlela.
- Thandaza.
- Hlala uthule ucabange ngemizwa yakho.
- Zinike isikhathi sokulilela ngaphakathi, nokuthatha isikhathi osidingayo ukwenza lokhu.

**VALELISA UMUNTU OSHONILE NGENDLELA YAKHO. AMAZWI ENDUDUZO AKHO ABALULEKILE, NANGENDLELA UMUNTU OSHONILE EBEBALULEKE NGAYO.**

### NGEMUVA KOMNGCWABO

Ngemuva komngcwabo, kungaba yisikhathi esinzima kakhulu ukulandela imithetho yenqubo ebekiwe. Kodwa uma wonke umuntu esebenzisana ukulandela le mikhombandlela nezeluleko, singakwazi ukuqinisekisa ukuthi sonke siyaphepha.

*“Akukhona ukuswela uthando nozwelano. Kodwa kumaqondana nokusindisa izimpilo.”*

*- Umbhishobhi uMalusi Mpumlwana*

- Ukuhlangana kwabantu akuvunyelwe ngemuva kwenkonzo.
- Ukudla namatiye noma iziphuzo akuvunyelwe.
- Ngenxa yokuthi ukuhlangana kwabantu akuvunyelwe ngemuva kwenkonzo, cabangani ngezinye izindlela, ezifana nokwenza umlindelo ngendlela yedijithali, noma ngokuthumela imilayezo yozwelo.
- Bongani abantu abahambele umsebenzi ngamagama, nigweme ukwengana kanye nokuxhawulana.
- Uma umndeni wenu udinga ukuhlangana ngemuva kwenkonzo, qhelelanani lapho nikhona, gqokani amamask, futhi nihlangane ngaphandle.
- Kulabo abadinga indawo yokulala, bangalala ehotela noma endaweni ye-bed and breakfast. Nigcina abathandwa benu bephephile ngokuqhelelana.
- Uma uhlole lukuthola unevayirasi ezinsukwini ezingu 14 ngemuva kokuhambela umngcwabo, into efanele uyenze kanye nebonisa umusa, ukwazisa abaholi besonto noma umngcwabo womngcwabo ngokushesha.