



Tlhokomelo ka nako ya CORONA

Tlhokomelo ka gae

NAA O SWANETŠE GO DIRA ENG GE DITEKO DI LAETŠA GORE O NA LE COVID-19?

1. O se ke wa tšhoga

Batho ba bantši bao ba nago le Covid-19 ga ba ke ba lwala kudu. Ga go na kalafi, eupša batho ba bantši ba ba kaone.



2. Laola dika tša gago



- Šomiša paracetamol (Panado) ge o ikwa o lwala.
- Leka go khutša.
- Ge e le gore go na le dihlare dife goba dife tšeo o di nwago tšwela pele go di nwa ka tlwaelo.
- Eja dijo tše di loketšego mmele gomme o nwe meetse a mantši.
- Hema ka maatla gomme o itšhidulle.



Bala gannyane go fihlela go nne ge o hemela ka gare le ga nne gape ge o hemela ka ntle



Ge o hwetša go le boima go hema, ikgokaganye le ba kliniki goba ngaka ya geno thwii. Goba o letšetše: Mogala wa go se lefelwe wa Setšhaba e lego Covid-19 Public Hotline: 0800 029 999
Magala wa Thekgo wa WhatsApp Support Line: 0600 123 456

3. Dula ka gae



- Dula ka gae sebaka sa matšatši a 10 ka morago ga letšatši la go thoma go lwala.
- Kgopela bagwera goba baagišani go go tlišetša dikrosari, dijo le dihlare ba di bee leming.
- O se ke wa ba le baeng.
- Ge e le gore o swanetše go ya ka ntle, leka go se šomiše dinamelwa tša bohle.

Ge se se sa kgonagale, motho yo a phetšego gabotse yo a dulago le wena a ka tloga a yo go hweletša dilo tše bohlokwa.

4. Tlogela sekgoba gare ga gago le motho yo mongwe



- Boloka sekgoba gare ga gago le motho yo mongwe ka ntlong.
- Dula gomme o robale ka phapošing ya gago o nnoši ge go kgonega.
- Aparo maseke nako le nako ge o le kgauswi le motho yo mongwe.
- Boloka metara e tee go tšwa go ba bangwe ba ka ntlong, ka mehla.
- Boloka mafastere a butšwe ge go kgonega.
- Leka go ba le motho o tee yo e lego yena mohlokomedimogolo wa gago.

5. Hlapa! Hlapa! Hlapa!



- Hlapa matsogo a gago kgafetšakgafetša ka sesepe metsotswana ye 20. Goba hlwekiša matsogo a gago ka sanithaesa ya matsogo ya go ba le alkoholo ya go ba 60%.
- Gohlolela goba ethimolela ka gare ga thišu goba godimo ga sejabana sa gago. Lahlela thišu ka motomong wa ditlakala wa go tswalelwa.
- Leka go se abelane ka dilo tša gago le batho ba bangwe ka ntlong, go swana le dibjana, dingwathi, ditoulo le malao.