



Tlhokomelo nakong ya CORONA

Tlhokomelo lapeng

NA O LOKELA HO E TSA ENG HA DITEKO DI SUPA HORE O NA LE COVID-19?

1. O se ke wa tshoha

Batho ba bangata ba nang le Covid-19 ha ba ke ba kula haholo. Ha ho na pheko, empa batho ba bangata ba ba betere.



2. Laola matshwao a hao



- Sebedisa paracetamol (Panado) ha o ikutlwa o kula.
- Leka ho phomola.
- Haebe ho na le moriana ofe kapa ofe oo o o nwang tswela pele ho o nwa ka tlwaelo.
- Eja dijo tse fanang ka bophelo bo botle mme o nwe metsi a mangata.
- Etsa boikwetliso ba ho phefumoloha ka mokgwa o tebileng.



Bala butle ho fihlela ho nne ha o ntse o phefumoloha o hula moya le ka tsela e tshwanang ha o phefumoloha o lokolla moya.



Ha o fumana ho le boima ho phefumoloha, iteanye le ba tliilini kapa ngaka ya heno hanghang.
 Kapa letsetsa: Covid-19 Public Hotline: 0800 029 999
 Mohala wa Tshehetso wa WhatsApp: 0600 123 456

3. Dula lapeng



- Dula hae bakeng sa matsatsi a 10 ka mora letsatsi la ho qala la ho ikutlwa o kula.
- Kopa metswalle le baahisani ho o tlisetsa dikorosari, dijo le meriana lemating.
- O se ke wa ba le baeti ho hang.
- Ha o tshwanela ho tswa, leka ho se sebedise dipalangwang tsa bohle.

Haebe hona ha ho kgona-hale, motho ya phetseng hantle ya dulang le wena a ka tsamaya ho ya fumana dintho tsa bohlokwa.

4. Siya sekgeo pakeng tsa hao le motho e mong



- Siya sekgeo pakeng tsa hao le motho e mong ka tlung.
- Dula mme o robale ka phaposing e sele ha ho kgoneha.
- Kenya maske neng kapa neng ha o le haufi le motho e mong.
- Boloka metara o le mong ho tloha ho ba bang ka tlung, ka mehla.
- Boloka difenstere di butswa ha ho kgoneha.
- Leka ho ba le motho a le mong eo e leng yena mohlokomedi wa hao ya ka sehloohong.

5. Hlapa! Hlapa! Hlapa!



- Hlapa matsoho a hao kgafetsa ka sesepa le metsi bakeng sa bonyane metsotswana e 20.
Kapa hlwekisa matsoho a hao ka sanithaeza (sebolaya dikokwanahloko) ya matsoho e nang le alkhoholo e etsang 60%.
- Kgohlola kapa o ithimolele thishung kapa setsweng sa hao. Lahlela thishu eo moqomong o kwetsweng.
- Leka ho se kopanele dintho tsa hao le batho ba bang ka tlung, tse jwalo ka dikotlolo, dikgaba, difereko le dithipa, dithaole le dikobo le dilakane.