



Nhlayiso hi nkarhi wa CORONA

## Nhlayiso ekaya

XANA U ENDLA YINI LOKO NKAMBELO WU KU KUMA U RI NA COVID-19?

### 1. U nga chuhi

Vanhu vanyingi lava nga na Covid-19 va nga ka va nga vabyi ngopfu. A ku na xitshungulo, kambe vanhu vanyingi va antswa endzhaku ka nkarhi.



### 2. Lawula swikombiso swa wena



- Tirhisa paracetamol (Panado) loko u titwa u vabya.
- Ringeta ku wisa.
- Loko ku ri na mirhi leyi u yi nwaka, ya na emahlweni na ku yin'wa tanihi ntolovelo.
- Dyana swakudya swa rihanyu no nwa mati yo tala.
- Endla vutiolori byo hefemula.

*Hlaya katsongo ka mune loko u hefemulela endzeni nakambe ka mune loko u hefemulela ehandle.*



Loko u swi kuma swi nonon'hwa ku hefemula, khumbana na kliniki ya wena kumbe dokodela hi xihatla. Kumbe u bela riqingho e: Covid-19 Public Hotline: 0800 029 999  
WhatsApp Support Line: 0600 123 456

### 3. Tshama ekaya



- Tshama ekaya masiku ya 10 endzhaku ka siku ro sungula ro sungula ku vabya.
- Kombela vanghana kumbe vamakhelwane ku tisa grosara, swakudya kumbe mirhi va yi veka enyangweni.
- U nga vi na vayeni.
- Loko u fanele ku famba, ringeta leswo u nga tirhisi swifambi swo khandziyiwa hi vanhu hinkwavo.

Loko swi nga koteki, munhu loyi a nga na rihanyu loyi a tshamaku na wena, a nga famba a ya ku lavela swilo swa nkoka.

### 4. U nga tshwinelelani na vanhu



- U nga tshwinelelani na vanhu van'wana endlwini.
- Tshama no etlela eka kamara yin'wana loko swi koteka.
- Ambala mask loko u ri kusahani na munhu wun'wana.
- Siya xivandla xa mitara yin'we exikarhi ka vanhu van'wana endlwini minkarhi hinkwayo.
- Pfula mafasitere minkarhi hinkwao loko swi koteka.
- Ringeta leswo u va na muhlayisi wun'we ntsena.

### 5. Hlamba! Hlamba! Hlamba!



- Hlamba swandla swa wena kanyingi-nyingi hi xisibi na mati nkarhi wa tisekene ta 20.  
*Kumbe u basisa swandla hi sanitiser ya ku va na alkoholi ya 60%.*
- Khohlola na ku etshemulela eka thixu kumbe exikokoleni. Lahla thixu eka thini ra mathyaka leri pfalekaka.
- Ringeta leswo u nga avanyiselani na van'wana vanhu endlwini hi swilo swa wena swo fana na swibye, swo dya hi swona, mathawula na mpahla ya mubedo.