



ITjhejo ngesiKhathi se-CORONA

Ithogomelo ekhaya

LHOGOMELA NJANI UMUNTU ONE-COVID-19?

ABATLHOGOMELI KUFANELE BAPHILE KUHLE BEGODU KUBE NGABATJHA.

1. Zigcine uphephile



- Balekela ukuthintana bunqopho nomuntu ogulako nakukghonakala.
- Yembatha imaski lokha nawungekumbeni efanako nomuntu omtlhogomelako.
- Linga ukugcina amafesidiri avuliwe ngekumbeni yabo.

2. Zigcine zihlwengekile



- Hlamba izandla zakho njalo ngesibha namanzi imizuzwana ema-20.
Namkha hlwengisa izandla zakho ngesihlanzekisi sezandla esine-alkhololi yamaphesente ama-60.
- Hlamba izinto namaphasi athintwa njalo mumuntu lo. Sebenzisa ibhlijhi emamililitha ama-25 ehlanganiswe nelitha yinye yamanzi.
- Hlwengisa indlu yokuhlambela kufaka indlwana yokuzithumela kanye nendlwana yokuzithumela yomgodi.
- Hlwengisa ingaphandle lendlwana yokuzithumela begodu flatjha indlwana yokuzithumela uvale isivalo.
- Susa isila kanye nezembatho ezingakahlwengi njalo.
- Hlanza iimbatho, iingubo kanye namamaski wetjhila ngamanzi atjhisako.
Nakukghonekako ayina amamaski nasele omile.
- Lebula izinto ezifana nezitja, iinsetjenziswa zangekhwitjhini, amathawula begodu neengubo okufuze zisetjenziswe kuphela mumuntu ogulako.
Ngemva kokusetjenziswa, zihlanze nazo.

3. Lawula amatshwayo wabo



- Qinisekisa bona baphumula ngokwaneleko, basela amanzi, begodu badla nokudla okunepilo.
- Sebenzisa i-paracetamol (iPhanado).
- Bakhuthaze ukunande benza imisebenzana yokuphefumula ngamandla.



Ukudosa ummoya ngakane kanye nokuwukhupha ngakane.

- Nayikuthi umuntu omtlhogomelako usela ezinye iinhlahla, mkhumbuze ukuhlala azisela njalo.

TJHEJA: Dosela itlinigi namkha udorhoda wakho msinyana nayikuthi umuntu omtlhogomelako ufumana ubudisi bokuphefumula.

Namkha dosela: Inomboro yomtato womphakathi ye-Covid-19 iCovid Public Hotline: 0800 029 999

Inomboro yomtato yesekelo ye-WhatsApp Support Line: 0600 123 456