



Tlhokomelo ka nako ya CORONA

Tlhokomelo ka gae

NAA O KA HLOKOMELA BJANG MOTHO YO A NAGO LE COVID-19?

BAHLOKOMEDI BA SWANETŠE GO BA BA PHETŠE GABOTSE GOMME BA BE BATHO BAO E LEGO BAFSA.

1. Dira gore o phele o bolokegile



- Efoga go ikopanya thwii le motho yo a lwalago ka moo go kgonegago.
- Aparo maseke ge o le ka phapošing e tee le motho yo o mo hlokomelago.
- Leka go boloka mafastere a butšwe ka phapošing ya gagwe.

2. E boloke e hlwekile



- 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 60%.
- Hlwekiša dilo le bogodimo bjo bo swarwago kgafetšakgafetša ke motho. Šomiša 25ml ya sešweufatši sa bleach o tswake le litara e tee ya meetse.
- Hlwekiša phapoši ya go hlapela go akaretšwa le ntlwana le ntlwana ya mokoti.
- Hlwekiša bokantle bja ntlwana gomme o folaše ntlwana ka sekhurumelo se se lego fase.
- Tloša ditšhila le diaparo tša ditšhila kgafetšakgafetša.
- Hlatswa diaparo, malao le dimaseke tša lešela ka meetse a go fiša. Aena dimaske gatee ka morago ga gore di ome ge go kgonega.
- Tsenya leibole dilong tše bjalo ka dibjana, dingwathi, ditoulo le malao tše di swanetšego go šomišwa fela ke motho yo a lwalago. Ka morago ga go šomiša, di hlatswe gabotse.

3. Laola dika tša bona



- Dira bonnete bja gore ba khutša kudu, ba nwe meetse a mantši, gomme ba je dijo tše di loketšego mmele.
- Šomiša paracetamol (Panado).
- Ba hlohleletše go ka maatla gomme ba itšhidulle.



Hemela ka gare ge o le gare o bala go fihla go nne gomme o hemele ka ntle ge o fetša go bala go fihla ka nne.



- Ge e le gore motho o mo hlokomela o nwa dihlare, mo gopotše go tšwela pele go di nwa ka mehla.

Ela hloko: Letšetša ba kliniki ya geno goba ngaka ya lena ka potlako ge e le gore motho yo o mo hlokometšego o ba le bothata bja go hema.

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