



Tlhokomelo nakong ya CORONA

Tlhokomelo lapeng

NA O KA HLOKOMELA JWANG MOTHO YA NANG LE COVID-19?

BAHLOKOMEDI BA LOKELA HO BA LE BOPHELO BO BOTLE MME BA BE BATHO BA SA LENG BATJHA.

1. Dula o bolokehile



- Qoba ho teana ka ho otloloha le motho ya kulang ka ho ya ka moo o ka kgonang.
- Kenya maske ha o le ka phaposing e le nngwe le motho eo o mo hlokometseng.
- Leka ho boloka difenstere di butswa ka phaposing ya hae.

2. Di boloke di hlwekile



- Hlapa matsoho a hao kgafetsa ka sesepa le metsi bakeng sa bonyane metsotswana e 20.
Kapa hlwekisa matsoho a hao ka sanithaeva (sebolaya dikokwanahloko) ya matsoho e nang le alkhoholo e etsang 60%.
- Hlwekisa dintho le bokahodimo bo thetswang kgafetsa ke motho. Sebedisa 25ml ya sesweufatsi sa bleach o tswake le litara e le nngwe ya metsi.
- Hlwekisa phaposi ya ho hlapela ho kenyelletswa le ntlwana le ntlwana ya mokoti.
- Hlwekisa bokantle ba ntlwana mme o folashe ntlwana ka sekwahelo se le fatshe.
- Tlosa matlakala le diaparo tse ditshila kgafetsa.
- Hlatswa diaparo, dikobo le dilakane ekasiana le dimaske tsa lesela ka metsi a tjhesang.
Ayena dimaske hang ho ba di ome ha ho kgoneha.
- Kenya dileibole dinthong tse jwalo ka dikotlolo, dithipa, dikgaba le difereko, dithaole, dikobo le dilakane tse lokelwang ho sebediswa feela ke motho ya kulang. Ka mora ho di sebedisa, le tsona di hlatswe.

3. Laola matshwao a bona



- Etsa bonnete ba hore ba phomola haholo, ba nwe metsi a mangata, mme ba je dijo tse fanang ka bophelo bo botle.
- Sebedisa paracetamol (Panado).
- Ba kgothaletse ho etsa boikwetliso ba ho phefumoloha ka mokgwa o tebileng.



Hula moya ha o ntse o bala ho fihla ho nne e be o o

lokolla ha o qeta ho bala ho fihla ho nne.

- Ha motho eo o mo hlokometseng a nka meriana e meng, mo hopotse ho e nka kgafetsa.

ELA HLOKO: Letsetsa ba tliiniking kapa ngaka ya lona ka potlako haebe motho eo o mo hlokometseng a na le bothata ba ho phefumoloha.

Kapa letsetsa: Covid-19 Public Hotline: 0800 029 999

Mohala wa Tshehetso wa WhatsApp: 0600-123456