



Tlhokomelo nakong ya CORONA

Tlhokomelo kwa gae

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

BATLHOKOMEDI BA TSHWANETSE GO BO BA ITEKANETSE KGOTSA BA LE BATHO BA BAŠWA.

1. Itshole o bolokegile



- Tila kamano ya tlhamalalo le motho yo o lwalang ka fa go ka kgonegang.
- Aparo maseke fa o le mo phaposing e le nngwe le motho yo o mo tlhokomelang.
- Leka go tshegetsa difensetere di butswa mo phaposing ya bona.

2. E tshole e le phepa



- Tlhapo diatla tsa gago kgabetsakgabetsa ka sesepa le metsi metsotswana e le 20 kgotsa go feta.
Kgotsa phepafatsa diatla tsa gago ka sebolayamegare sa diatla se se nang le alekhoholo e e 60%.
- Phepafatsa dilo le bodilo jo bo kgomiwang ka metlha ke motho. Dirisa 25ml tsa bolitšhi jo bo tlhakantsweng le litara e le nngwe ya metsi.
- Tlhatlha phaposi ya botlhapelo go akaretsa ntlwana le ntlwana ya mosima.
- Phepafatsa bo kwantle jwa ntlwana mme o goge (folaše) metsi a ntlwana fa sekhurumelo se tswetswe.
- Ntsha matlakala le diaparo tse di leswe ka gale.
- Tlhatlha diaparo, dialo (dikobo) le dimaseke tsa masela ka metsi a a bolelo.
Sidila dimaseke fa di sena go oma fa go kgonega.
- Tshwaya dilo tse di jaaka dijana, ditoulo, le dialo (dikobo) tse di tshwanetseng go dirisiwa fela ke motho yo o lwalang. Morago ga o sena go di dirisa, di tlhatswe le tsone.

3. Laola ditshupo tsa bone



- Netefatsa gore ba na le boikhutso jo bontsi, metsi, le dijo tse di itekanetseng.



Hemela mo teng gane le kwa ntle gane.

- Dirisa paracetamol (Panado).
- Ba kgothatse go ikatisa ka go hema ka boteng.
- Fa e le gore motho yo o mo tlhokomelang o nwa melemo e mengwe, mo gopotse go tswelala go e nwa ka gale.

ELA TLHOKO: Leletsa tleliniki ya gago kgotsa ngaka ka gangwe fa motho yo o mo tlhokomelang a na le bothata jwa go hema.

Kgotsa leletsa: Mogala wa Tlhamalalo wa Setšhaba wa Covid-19

Public Hotline: 0800 029 999

Mogala wa Tshegetso wa WhatsApp: 0600-123456