



Ndondolo nga tshifhinga tsha CORONA

## Ndondolo ya hayani

VHA LONDOTA HANI MUTHU A RE NA COVID-19?

**VHALONDOTI VHA FANELA U VHA VHA NA MUTAKALO WAVHUĐI NAHONE VHA SI VHAALUWA.**

### 1. Vha ditsireledze



- Hune zwa konadzea vha lingedze u sa vha na vhwkwamani ha tsinisa na vhalwadze.
- Vha ambare mask musu vha lufherani luthihi na muthu ane vha khou mu londota.
- Vha lingedze u dzula vho vula mafastere a lufhera.

### 2. Vha kunakise



- Vha dzulele u tamba zwanđa zwavho nga tshisibe na mađi lwa mithethe ya 20. Kana vha tamba zwanđa zwavho nga sanithaiza i re na alikhoholi ya 60%.
- Vha tanzwe zwishumiswa na fhethu hune ha anzela u farwa nga vthathu. Vha shumise 25ml ya tshihalulusi (bleach) tsho vanganywaho na lithara nthihi ya mađi.
- Vha kunakise lufhera lwa u tambela hu tshi katelwa bunga na bunga la dindi.
- Vha kunakise nnda ha bunga na u kumbisa bunga vho vala tshitibo.
- Vha dzulele u lađa malađwa na u bvisa zwiambaro zwi re na tshika.
- Vha kuvhe zwiambaro, nguvho na masiki dza labi nga mađi a fhisaho. *Vha aine mimask musu yo no oma arali zwi tshi konadzea.*
- Vha swaye zwigedelo, zwa u la ngazwo, dzithawula na nguvho dzavho uri dzi shumiswe nga mulwadze fhedzi. Musu zwo fhedza u shumiswa, na zwone zwi tanzwiwe.

### 3. Vha langule tsumbadwadze dzavho



- Vha khwařisedze uri vha a awela lwo linganaho, u nwa mađi na u la zwiłiwa zwa mutakalo.
- Vha shumise paracetamol (Panado).
- Vha vha tuřuwedze u ita ndowendowe dza u femela nnda na ngomu.



*Vha femele nnda luřa na ngomu luřa.*

- Arali mulwadze ane vha khou mu londota a na miřwe mishonga ine a i nwa, vha mu humbudze u i nwa tshifhinga tshořhe.

**Vha dzhiele nzhele: Vha founele kiłiniki ya havho kana dokotela nga u řavhanya arali mulwadze ane vha khou mu londota a tshi khou kundelwa u fema. Kana vha founele: Nomboro ya Shishi ya Nnyi na nnyi ya Covid-19 Public Hotline: 0800 029 999**

**Nomboro ya thuso ya WhatsApp: 0600-123-456**