



Nhlayiso hi nkarhi wa CORONA

## Nhlayiso ekaya

XANA MUNHU LOYI A NGA NA COVID-19 U HLAYISIWA KU YINI?

**VAHLAYISI VA FANELE KU VA VANHU LAVA NGA NA RIHANYU LERINENE NA SWONA LAVANTSHWA.**

### 1. Tihlayise



- Papalata ku khumbana na munhu loyi a vabyaka hilaha swi kotekaka ha kona.
- Ambala maski loko u ri eka kamara yin'we na munhu loyi u n'wi hlaisaka.
- Ringeta ku pfula mafasitere eka kamara ya vona minkarhi hinkwayo.

### 2. Yi hlayise yi basile



- Hlamba swandla swa wena kanyingi-nyingi hi xisibi na mati nkarhi wa tisekene ta 20.  
*Kumbe u basisa swandla hi sanitiser ya ku va na alkoholi ya 60%.*
- Basisa swilo swo khomeka na vuhenhla bya tindhawu leti ti khumbiwa ngopfu hi munhu yoloye. Tirhisa blichu ya 25ml eka mati ya litara yin'we.
- Basisa bathroom ku katsa na thoyilete na thoyilete ya ngoji.
- Basisa ehandle ka thoyilete na ku yi flaxa xipfalo xi pfarwiwe.
- Susa mathyaka na malakani na maxuka lama thyakeke mikarhi hinkwayo.
- Hlantswa swambalo, swo etlela hi swona na maxuka na ti-mask ta malapi hi mati yo hisa.  
*Ayina ti-mask ta malapi loko ti omile loko swi koteka.*
- Hoxela tilebuli eka tindichi, swo dya hi swona, mathawula na swa ku etlela swa munhu loyi a vabyaka. Endzhaku ka ku swi tirhisa, swi hlantswe kahle.

### 3. Lawula swikombiso swa wena



- Tiyisa leswo va wisa ku ringanela, ku nwa mati na ku dya swakudya swa rihanyu.
- Tirhisa paracetamol (Panado).
- Khutaza munhu ku endla vutiolori byo hefemula.



*Ku hlaya ka munhu ku hefemulela endzeni na ku hlaya ka mune ku hefemulela ehandle.*

- Loko munhu loyi u n'wi hlayisaka a nwa mirhi, n'wi tsundzuxe ku ya emahlweni na ku nwa mirhi minkarhi hinkwayo.

**NB: Bela kliniki kumbe dokodela hi xihatla loko munhu loyi u n'wi hlayisaka a ri na ku tikeriwa hi ku hefemula.**

**Kumbe u bela riqingho e: Covid-19 Public Hotline: 0800 029 999**

**WhatsApp Support Line: 0600-123456**