



Ukunakekela kulesi sikhathi se-CORONA

Unakekelo ekhaya

NGABE UMUNTU ONE-COVID-19 UNAKEKELWA KANJANI?

ABANEKEKELI KUMELE KUBE NGABANTU ABAPHILE KAHLE FUTHI ABASEBASHA.

1. Zigcine uphephile



- Gwema ukuxhumana nomuntu ogulayo ngendlela okungafinyeleleka kuyo.
- Gqoka imask lapho usegumbini nomuntu omnakekelayo.
- Zama ukugcina amafasitela evuliwe egumbini lakhe.

2. Gcina indawo ihlanzekile



- Geza izandla zakho njalo ngensipho namanzi isikhathi semizuzwana engu 20.
Noma uhlanzekise izandla zakho nge-sanitiser ene-alkoholi engu 60%.
- Hlanzekisa izinto nemiphezulu ethintwa njalo ngumuntu. Sebenzisa umxubo webhlishi engu 25ml namanzi ayilitha elilodwa.
- Hlanzekisa ibathroom nethoyilethe kanye nelomgodi.
- Hlanzekisa ngaphandle nangaphakathi kwethoyilethe ebese uflasha ithoyilethe, isivalo sivaliwe.
- Susa udoti kanye nezimpahla zokulalala ezingcolile njalo.
- Geza izimpahla zokugqoka, zemibhede kanye nama-mask endwangu ngamanzi ashisayo.
Ayina ama-mask endwangu lapho omile uma kukhonakala.
- Fakela amalebulo ezitsheni nezinto zokudla, amathawula, izingubo zemibhede ezisetshenziswa ngumuntu ogulayo. Ngemuva kokusetshenziswa kwalezi zinto, zigeze kahle.

3. Nakekela izimpawu zakhe



- Qinisekisa ukuthi uphumula ngokwanele, aphuze amanzi amaningi, kanye nokudla ukudla okunempilo.
- Sebenzisa iparacetamol (iPanado).
- Khuthaza umuntu ukuzelula ngokuphefumulela phezulu ngaphakathi nangaphandle.



Ukuphefumulela ngaphakathi bala kane kanye nokuphefumulela ngaphandle abale kane.

- Uma umuntu omnakekelayo ephuza eminye imithi, mkhumbuze ukuthi aqhubeke nokuyiphuza njalo.

NB: Shayela iklini (umtholampilo) noma udokotela ngokushesha uma umuntu omnakekelayo eba nenkinga yokuphefumula kanzima.

Noma ushayele ucingo kule nombolo ethi: Covid-19 Public Hotline: 0800 029 999

WhatsApp Support Line: 0600-123456