



Ndondolo nga tshifhinga tsha CORONA

Ndondolo ya hayani

VHA FANELA U ITA MINI ARALI VHA TSHI DZULA NA MUTHU A RE NA COVID-19?

1. Vha dzule hayani



- Vha dzule hayani lwa maḁuvha a 14 u bva ḁuvha ḁine ha vha na mulwadze hayani.
** Muthu a re na tshitzhili u ḁo fanela u dzulela thungo lwa maḁuvha a 10 fhedzi u bva ḁuvha ḁine a thoma u lwala.*
- Vha humbele dzikhonani kana vhadzulapo ngavho uri vha vha vhetshele gurozari, zwiḁiwa na mishonga muḁangoni.
Arali zwi sa konadzei, vha nga bva hayani fhedzi vha tshi ya u renga zwine vha zwi shaya.
- Arali vha tshi fanela u bva hayani, vha lingedze u sa shumisa zwiḁamelwa zwa nnyi na nnyi.
- Vha songo dalelwa nga vhaeni.

2. Vha sie tshikhala



- Hune zwa konadzea vha lingedze u sa vha na vhukwamani ha tsinisa na mulwadze.
- Vha ambare mask musi vha lufherani luthihi na onoyo muthu.
- Vha dzulele u sia tshikhala tshi linganaho mithara muthihi.
- Vha lingedze u sa shumisa zwishumiswa zwa ḁuni zwi fanaho na zwigedelo, zwa u ḁa ngazwo na nguvho.

3. Vha ḁambe! Vha ḁambe! Vha ḁambe!



- Vha dzulele u ḁamba zwanḁa zwavho nga tshisibe na maḁi lwa mithethe ya 20. Kana vha ḁambe zwanḁa zwavho nga sanithaiza i re na alikhoholi ya 60%.
- Vha songo fara ningo kana mulomo nga zwanḁa zwi songo ḁambiwaho.
- Vha hoḁolele kana u atsamulela kha thishu kana lukuḁavhavha.
Vha laḁe thishu kha bini ḁo valeaho.