



Ukunakekela kulesi sikhathi se-CORONA

Unakekelo ekhaya

NGABE YINI OKUMELE UYENZE UMA UHLALA NOMUNTU ONE-COVID-19?

1. Hlala ekhaya



- Hlala ekhaya izinsuku ezingu 14 ngemuva kokuba umuntu ohlala naye eqala ukugula.

** Umuntu onevayirasi, uzodinga ukuhlala yedwa izinsuku ezingu 10 ukusukela ngosuku aqala ngalo ukugula.*

- Cela abangani nomakhelwane ukuthi bathenge nokushiya igrosa, ukudla nemithi emnyango.
Uma lokhu kungakhonakali, ungahamba ekhaya kuphela ukuyofuna izinto ezibalulekile kuphela.
- Uma kudingeka uhambe, zama ukuthi ungasebenzisi izinto zokugibela zikawonkewonke.
- Musa ukuba nabavakashi.

2. Qhelelana nabanye abantu



- Gwema ukuxhumana nomuntu ogulayo ngendlela okungafinyeleleka kuyo.
- Njalo fakela imask lapho usegumbini nalowo muntu.
- Hlala ngokuqhela okungenani imitha eyodwa ngaso sonke isikhathi.
- Zama ukuqinisekisa ukuthi ningabelani izitsha, izinto zokudla ngazo, amathawula nezinto zemibhede.

3. Geza! Geza! Geza!



- Geza izandla zakho njalo ngensipho namanzi isikhathi semizuzwana engu 20. Noma uhlanzekise izandla zakho nge-sanitiser ene-alkoholi engu 60%.
- Ungathinti ikhala noma umlomo wakho ngezandla ezingageziwe.
- Khwehlela noma uthimulele kwi-tissue noma emkhonweni wengalo yakho.

Lahla i-tissue emgqonyeni kadoti ovaliwe.