

HONA LE NTHO E LE NNGWE FEELA EO O
HLOKANG HO E UTLWISISA MABAPI LE HORE NA

COVID-19 CORONAVIRUS* E ATA JWANG

*Dikokwana-hloko tsa Corona ke lelapa le leholo la dikokwana-hloko tse ka bakang ditshwaetso tsa phefumoloho ho tloha ho sefuba se tlwaelehileng ho ya ho mafu a mang a tebileng a jwalo ka Lefu le Amanang le Ho hema la Botjhabela bo Hare (MERS) le Lefu le Amanang le Ho hema le Lebe haholo (SARS).

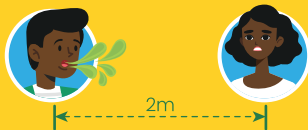
Kokwana-hloko e ata ha marothodi a kena kahara:



Kahoo, ha o bona motho ya kgohlelang/ ya thimolang / ya kulang, o ka kgetha ho:

1. Emella thoko.

2. Qoba matshwele



(ho ba bohole ba 0.5m ho isa ho 2m ho tla etsa hore o sireletsehe marothoding a maholo.)



(Batho ba nang le tshwaetso ba ka nna ba se bontshe matshwao, empa ba ka nna ba tshwaetsa ba bang.)

Ka dinako tse ding mathe a motho ya kulang a ka fihlella dintho tse ding..



MATSOHO



MAMATI



METJHINI



KONOPO



DIKOPI



DIPENE



DITSHPE TSA
HO ITSHWARELLA



DISEBEDISWA

Mme haeba o ka tshwara efe kapa efe ya dintho tsena ka phoso, ya ba o ama sefahleho sa hao, wa ipikitla mahlo kapa sefahleho sa baratuwa ba hao, le ka kula kaofela.

4 MEHATO YA BOITSHIRELETSO E KA LA TELWANG HO QOBA HO TSHWAETSWA



1

HLAPA MATSOHO

Hlatswa matsoho a hao ka sesepa hantle. Hlatswa matsoho a hao ka morao, dipakeng tsa menwana le ka tlasa manala. Hlatswa matsoho a hao ka sesepa pele o ja le kamora hore o be ka ntle hara batho.



2

BOHLWEKI BO HANTLE BA MMELE

Kwahela molomo wa hao ka pampiri ya thishu ha o kgohlela kapa o thimola. Qoba ho ama sefahlelo sa hao ka matsoho a ditshila ka dinako tsohle. Haeba o tlameha ho etsa jwalo, etsa bonnete ba hore o hlapa matsoho a hao ka sesepa hantle pele.



3

SE KE WA AROLELANA DIJO LE DISEBEDISWA

Bakteria e ka fetiswa ka dithipa, difereko, dikgaba le mahlakana. Sebedisa disebediswa tse hlwekileng feela mme o se ke wa arolelana dino. Hlapa matsoho a hao kamehla pele o ja.



4

BONA NGAKA HAIBA O SA IKUTLWE HANTLE

Matshwao a twaelehileng a kenyelletsa ho kgohlela, ho tswa mamina, le ho hema ka thata. Haeba o na le lefe kapa lefe la matshwao ana, batla tlhokomelo ya bongaka kapele. Letsetsa teleniki kapa ngaka pele ho ketelo ya hao mme o ba tsebise ka matshwao a hao le nalane ya ho eta.

MOHALA WA NCID WA THUSO YA BATHO WA DIHORA TSE24 0800 029 999

DULA O FADIMEHILE MME O BOLOKE MEKGWA E METLE YA BOHLWEKI BA MMELE

Boemo bo dutse bo fetoha, sheba ditaleho tsa morao-rao ho www.health.gov.za le www.nicd.ac.za



health

Department:
Health
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

