

# COVID 19 – MELOA YA BAKHOEBI BA SA REROANG

(literateng, marakeng le khoebo ya lapeng)

## Kokoana hloko ya Coronavirus e tšoaetsanoang haholo.

E jalajaleha ha bonolo ka batho ba seng e ba tsoere, le ba sa bontseng matšoa a yona - kapa ha o titsa bokaholimo bo tsoaetsoeng, o bo thetsa le mahlo, molomo kapa dinko tsa hao. COVID 19 e kgomarela holima polasitiki, mabokosong, tsepe, lehong, le cheleteng. Kokoana ena e ka phela matsatsi a ma hlano ka ntle ho mele. Nka maele a ho fokotsa tsoaetso ena.

**Lipatlisiso li bontsa hore bakhoebi ba sa reroang mafatse boroa ke bona ba hlokomelang hore malapa a bona a jele ka metla. Mona Africa Boroa, muso o hlokomela hore ba rekesi ba lijo le lipatlo ba bohlokoa ebile ke basebetsi ba hlokahalang.**

Ha o bontsa matsoa ana, ho ka khoneha hore o na le COVID-19. Ho cho hore ha oa lokela ho ya mosebetsing hobane o nka tsoaetsa batho babang:

Ho ohlola



Mocheso o phahameng



Mmetso e bohloko



Bothata ba ho hema



Ba bangata ba nang le kokoana ya COVID-19 ba dula fela lapeng ba be ba fole. Ha o ohlola, o na le mocheso o phahameng, metso e bohloko le bothata ba ho hema, ho betere o batle thuso ngakeng. Ha o batla kutlwisiso bakeng la matsoao, sheba [mona](#).

Ha e ba oena kapa emong oa le lepa o bontsa matsoao ana, letsetsa 0800 029 999 neng kapa neng.

## DULA HAE:

Lingaka li eletsa hore batho ba dule hae. Ke ka hong muso o patalang bakhoebi ba sa reroang hobane ho bohlokoa.

- Maqheku a ka fumana kokoana ena ha bonolo. Ha o le leqheku (le holimo ho lilemo tse 60) kapo o dula le lona, ho betere o dule hae.
- Ha o sa phele hantle o na le bofokoli ba bophelo, kapo o le holimo ho lilemo tse 60, ho betere o kope emong a o shebele khoebo ya hao.



## HAO LE MOTSEBETSI YA HLOKEHANG

► Ha e ba melao ena e latelwa hantle, bakhoebi ba ka etsa khoebo ya bona ba bolokehile.



1

**Hlatsoa matsoho a hao ka metsi le sesepa kgafetsa:**

- Hlatsoa matsoho a hoa bonyane nako e itseng metsotsoane e mashome a mabeli. Hlatswisa matsoho, dipakeng tsa menoana, ho fihlella setsung.
- Hlatsoa matsoho a hao pele o ya mosebetsing, ha o ntso sebetse le ka nako ya lijo.
- Hlatsoa matsoho a hao ha o qeta ho ohlola kapa ho thimola.
- Hlatsoa matsoho ha o thetsa mo ba bang ba thetsang haholo.
- Hlatsoa matshoho ha o fihla lapeng.



2

**Hlokomela o se ke oa tswara sefahleho - haholoholo mahlo, molomo le linko. Ha o ohlola kapa o thimola, kwala sefahleho ka seqha sa hao.**



3

**Apara lekapi le patang sefahleho ka nako tsohle. O se kebe oa thetsa lelapi.** Le hlatswe o le irone ka mehla. Ha ho khonahala, e ba le malapi a mmaloo hore o be le e hloekileng neng kapa neng. Khotatsa le bareki ba hoa hore ba apare masira.



4

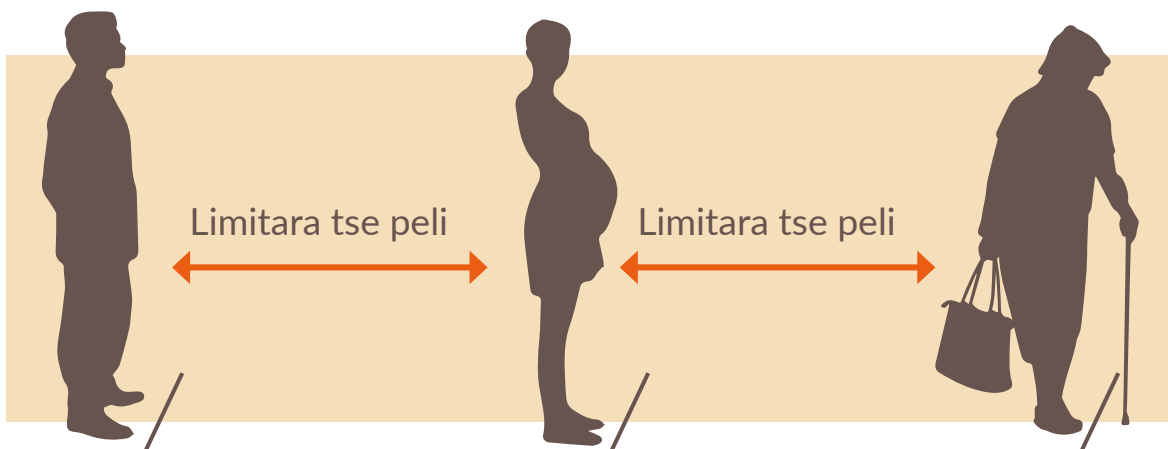
**O se ka titsa batho ebile o se ka ba tsoara hao ba dumelisa.** Boloka sebaka se ka bang limetara tse pedi dipakeng tsa lona, empa ha ho sa khonahale, le sebaka sa letsoho se lokile.

### 5 Barekisi ba strateng le marakeng ba hloka ho ba le sebaka sa limetara tse pedi li pakeng tsa bona.

Muso o tlamehile ho thusa ka melao e sebeletsang bakhoebi.

### 6 Bareki ba hloka ho ba le sebaka sa limetara tse pedi li pakeng tsa bona ha ba emetse ho reka.

Ho taka mola o bontsa sebaka se nepahetseng ho ka thusa bareki ba hao.



### 7 Thusa maqheku le baimana pele.

### 8 Kopa bareki ba se ke ba tsoara thepa ya hao.



**9** **Konomaka bokaholimo ba thepa ya hao, cellphone, mamati le mo ho etsoareletsang teng.**

**10** **Bakhoebi ba strateng le marakeng:**  
Hloekisa litafole le thepa ya hao ka thibela-mafu (disinfectant)

**Bakhoebi ba spaza le basebetsi:**  
Hloekisa hohle ka thibela-mafu. O fe le bareki hore ba e tlotse ka yona ha ho khonahala.

**11** **Qoba ho tsoara chelete** - leka ho khotatsa bareki ba e keenye ka lebokosong la chelete. Licente li kennyeng metsing a nang le sesepa. Hlatsoa matsoho khafetsa.

**12** **Hlokomela hore lipolastiki tse sebelisoang khafetsa khafetsa li nkaba le tsoaetso.** Re eletsang hore bareki batle le lipolastiki empa ha o fana ka polastiki, kgetha tse sa sebelisoang.

## Ho e ketsetsa thibela-mafu:

Ha o sena thibela-mafu ya mabenkeleng, sebelisa kopi e le 'ngoe ya bleach, o kopanye le kopi tse tselela metsing.

bleach



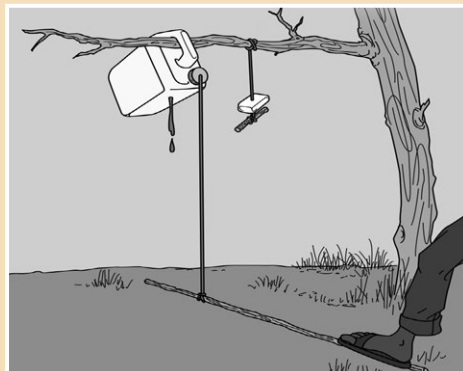
+

metsi



## Ho e ketsetsa "wash station", mo ho hlapisoang matsoho teng:

Ha o sena metsi a pompo mo o sebeletsang teang, e ketsetse wash station ka botlolo le emere.



## DIPHEO:

Mohlang oa April 2, Mmuso oa sechaba o la ellelwa hore ba rekesi ba lijo (tse sa butsoang) le bakhoebi ba dispaza ba bohlokoa ebile ke basebetsi ba hlokalang. Bona page 12 mona.

### KHATELLA YA BOLAOLI HORE:

- Ba joetse ba seponesa le basesole ba se ke ba khatsa bahoebi na phepelo hobane ke basebetsi ba bohlokoa
- Ba fane ka tumello e loketseng basebetsi
- Batho ba rekisetsang bahoebi ba khona ho sebetsa le bona
- Ba fane ka metsi hore bakhoebi ba tsibe ho hlatsoa matsoho, libakeng tse basebeletsang ho tsona le thepa ya bona khafetsa khafetsa.
- Ba fane ka malapi a ho itsireletsa, thibela-mafu le bleach ka potlako
- Bahoebi ba seke ba patalisoa litefo tsa mmuso tsa khoebo
- Mmuso o thuse bakhoebi ba sebeletse mo ho bolokehileng
- Mmuso o khethe litulo mo bakhoebi baka sebeletsang teng
- Ho be le tsiliso ya seponesa ho boloka maphelo a ba sebetsang khoebo e sa reroang le ho bontsana ka sebaka se dipakeng tsa bareki. Le ho leka ho ba thusa ka baka la batho ba ka utsoang.

Melao e na e ngotsoe ke ba WEIGO, ka keletso ya litsibe tsa maphelo a lichaba (Professor Rajen Naidoo le Leslie London) le bapallo ya khoebo e sa reroang le tsa lijo. Mmesa 2020.

