

COVID 19 - MELAO YA BAKHOEBI BA SA REROANG

(literateng, marakeng le khoebo ya lapeng)

COVID-19 e tšoaetsana haholo.

Ea hasana ka batho ba nang le kokoana hloko – le ba sa bontseng matsoao a yona. COVID-19 e hasana haholo ka mathe le mamina. Ha hona le a ohlolang, a thimolang kapa a boang, ba tseloa ka mathe kapa mamina.

Kokoana hloko e hasana mo ho nang le batho ba bangata teng, le mo hosenang moya teng. Ha hona le moya o fokang, marothodi a qhalakana, ho bo sa be bobebe ho tsoaetswa ka kokoana hloko.

COVID-19 e ka qhalakana ha o titsa mo ho nang le tšilafalo ya kokoana, o bo titsa sefahleho, molomo kapa dinko. Kokoana hloko e mamarela ho boka holimo sebakang se kang lihora, le matsatsi mo cheleteng ya pampiri, ya tsepe, diaparong le mo tseding.

Batho ba holileng (hodimo ho lilemo tse 60) batho ba tswereeng ke lefu la tsoekere, khatello e phahameng ea mali, lefu la pelo, HIV/AIDS kapa mofetshe, le baimane ba ka khula ha ho fitisa ka kokoana hloko ya COVID-19.

Ha o le motho a holileng, o le moimane kapa o na mafu a boletsoeng, kapa o dula le emong a sa pelang hantle, nka mehato ya tlhokomelo.

Ha eba o bontsa matsoa a na, ho ka etsahala hore o na le COVID-19, ho bo hlokoa hore o se kebe waya mosebetsing, hore o sa tsoaetse babang:

Ho ohlola



Mocheso o phahameng



Mmetso e bohloko



Ho hemela tlase



Batho ba bangata ba folla hae ha ba tsoere ke COVID-19. Ha o ohlola, o na le mocheso o phahameng, mmetso e bohloko le bothata ba ho hema, e lo batla thuso ya bongaka. Shebisisa **mona** ha o batla ho tseba ka matsoao a mang.

HA E BA LITATAISO LI LA TELLOA, BAKHOEBI BA SA REROANG BA KA KHOEBA BA SIRELETSEHILE



1

Apara lelapi le patang molomo le linko ka nako tsohle. O se kebe oa titsa lelapi. Le hlatswe o le irone ka mehla. Ha ho khonahala, e ba le malapi a mmalooa hore o be le e hloekileng neng kapa neng. Khotatsa le bareki ba hoa hore ba apare malapi. Ha o na le visor, e apare ho tsireletsa mahlo a hao.



2

Se ke be wa titsa sefahleho – boholong mahlo, molomo le linko. Ha o ohlola kapa o thimola, koala sefahleho ka setsu.



3

O se ke oa tsoara batho ha o ba dumedisa. Boloka sebaka se ka bang limetara tse pedi dipakeng tsa lona, empa ha ho sa khonahale, le sebaka sa letsoho se lokile.

Menoana e kopane

4



Menoana



Hlatsoa matsoho a hao ka metsi le sesepa khafetsa:

- Hlatsoa matsoho a hoa bonyane nako etseng metsotsoane e mashome a mabeli. Hlatswesa matsoho, dipakeng tsa menoana, ho fihlella setsweng.
- Hlatsoa matsoho a hao pele o ya mosebetsing, ha o ntso sebetsa le ka nako ya lijo.
- Hlatsoa matsoho a hao ha o qeta ho hohlola kapa ho timola.
- Hlatsoa matsoho ha o qeta ho thusa bareki (ka thipa le chelate)
- Hlatsoa matshoho ha o fihla lapeng.

5

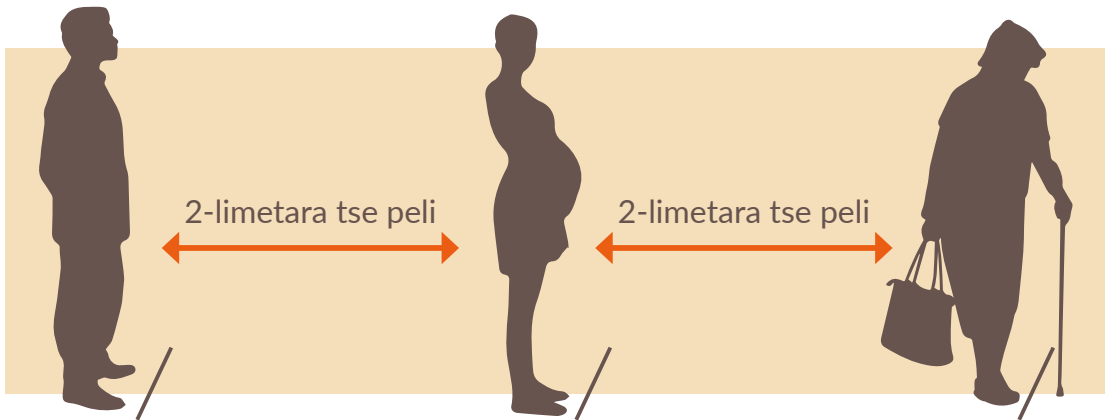
Bakhoebi ba siye sebaka sa limetere tse pedi lipakeng tsa bona.

Masepala o tlamehile ho thusa bakhoebi.

6

Bareki ba beye sebaka sa limetere tse pedi lipakeng tsa bona ha ba emetse thuso ya mokhoebi kantle.

Taka mola fatse ho bontsa bareki hore ba eme kae.



7

Thusa maqheku, batho ba sa tsibeng ho tsamaya le baimana pele

8

Kopa bareki ba se ke ba thitsa thipa ya hao.



9

Konomaka bo kaholimo ba thepa ka sanitizer kapa disinfectant le cellphone, mamati le mo ho etsoareletsang teng.

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.

10

Qoba ho tsoara chelete – leka ho khotatsa bareki ba e keenye chelete ka envelopung. Aruula Licente ka matsatsi. Hlatsoa matsoho kapa sebedisa thibela-mafu pakeng tsa ho thusa bareki.

Sebedisa likarete tsa banka ho patalisa bakeri ha ho khonahala. Sebidesa Snapscan kapa Zapper. Ha o na le mochini oa karete oa ho patalisa, o hloekisa ka thibela-mafu pele le ka mora ho sebedisa.

11

Polastiki tse sebedisitweng di nkaba le kokoana hloko.

Ha bareki ba sebeditsa polastiki tsa bona, o se ke oa lititsa. Ha o sebedisa tsa hao lipolastiki, sebedisa tse ncha.

Ho e ketsetsa thibela-mafu:

Ha o sena thibela-mafu ya mabenkeleng, sebelisa likhaba tse tselela tsa bleach, o kopanye le 1 litre ya metsi ho hloekisa hohle.



Ho e ketsetsa “wash station”, mo ho hlapisoang matsoho:

Ha o sena metsi a pompo mo o sebeletsang teng ba, e ketsetse “wash station” ka ho latella ditaelo mona.



TSEBA LITOKELO TSA HAO

Le ka tlasa melao ya lockdown, basebetsi ba muso ba tlamehile ho hlomp'a tokelo ya liketso tsa tsamaiso ha ho fumana kapa ho nkioa lilicence, ho fetola ha litemp'iso tsa khoebo, neho ya sebaka sa khoebo, ho amoha ho a thepa, le ho leleka bakhoebi.

Liketso tse nkiloeng ke masepala kapa bamolao ke liketso tsa tsamaiso ebile ke ka molao. Tokelo ena e tseriletswe ka Molaotheo (S33) ebile e hlalosoa mo "Promotion of Administrative Justice Act (PAJA) 3 ya 2000.

HO BA LE TOKELO, LIKETSO LITLAMEHILE HO:

- **BA MOLAONG:** Basebetsi ba muso ba sebetse ka molao, ebile ba se ke ba senya ka molao.
- **BA LE KAHLLOLO E MOLEMO:** Liqeto linkwe ka kutloano le morero.
- **BA LE TOKELO:** Lipuisano le bakhoebi ba amehang li be kutloano le tokelo.

Ha o batla tsibo ka molao wa liketso tsa tsamaiso ho tshireletsa litokelo tsa bakhoebi ba sa reroang, bona **buka ya WIEGO**



Ha o batla tsibo ka litokelo tsa bakhoebi ba sa reroang, bona **buka ya SERI**



TSEBA LITOKELO TSA HAU

E TSIRELETSE, E TSA BONNETE

- Latella litsamaiso tsa bophelo bo bottle.
- Dula o bolokile buka ya tokelo ho oena nako tsohle.
- Ntjafatsa buka ya tokelo. Maemo a lockdown ha a fetoha, le tsona linka fetoha.

HA MOSEBETSI OA MUSO A KA NKA QETO E HO AMANG:

- Kopa lebaka la qheto eo.
- Butsa hore ke molao ofe o bafang tokelo ya ho ahlola.
- Nka linepe kapa video tse bontsang ha ba nka thepa ka ntle ho molao.

Ha o sa sebetse, o ka na oa etsa kopo bakeng la

HO FUMANA TŠEHETSO EA CHELETE

chelete ya **COVID-19 Social Relief of Distress Grant** ya R350 ka khoeli. Batho ba tsoang mafatseng kantle ba ka nna ba etsa kopo ya chaletse ena ho fihlella mafelo a khoeli, Mphalane 2020.

Ha o batla tsibo ea <https://srd.sassa.gov.za/>.

HLOKOMELA: Ha e ba mosebetsi oa musa a nka thepa ya hao, o tlamehile ho fana ka risiti. Risiti e tlamehile ho fana ka aterese ya hore thepa e dutse kae le hore ba tla e beya sebaka se se kae.



sassa
SOUTH AFRICAN SOCIAL SECURITY AGENCY

Ha e ba litokelo tsa hao li tlotse, letsetsa ba molao ho 066 076 8845 o fumane thuso

BAKHOEBI BA SA REROANG BAHLOKA MMUSO O:

SENANG LEBOTE:

- Ba seponesa ba tlohelle ho khatatsa bakhoebi.
- Ho thibela ho hapa hoa thepa ya bakhoebi ka lockdown.

THUSANG KA KHOEBO:

- Ho fana ka metsi hore bakhoebi ba tsibe ho hlatsoa matsoho le ho hloekisa sebaka sa mosebetsi le thepa khafetsa.
- Ho fana ka thibela-mafu le/kapa bleach ka potlako.
- Ba fane ka sebaka sa khoebi ho re bakhoebi ba rekise ba na le sebaka pakeng tsa bona. Bo masepala babang, ba ahloetse litrata bakeng la khoebo.
- Ho fana ka hlahlobo ya bophelo khoebong..

HO NOLOFATSA HO FUMANA LENGOLO LA TUMELLO LE KEMISO YA LITEFO:

- Netefatsa hore ho bonolo ho fumana mangolo a tumello.
- Emisa litefiso tsa khoebo bakeng la hore bakhoebi ba qale ha bocha..

FANA KA CHELETE YA HO THUSA:

- Bakhoebi ba sa reroang ba hloka thuso hobane ke bona ba amehileng ka ho feeta bakeng la ho thibela COVID-19. Ba hloka chelete ya thuso.
- Bakhoebi ba sebedisitse chelete e ne ba e bolokile ka lockdown, ebile ba hloka chelete ya khoebo ho qalla fatse hape.

HO BE LE LIKOPANO PAKENG TSA BAKHOEBI LE BATHO BA MASEPALA:

- Bakhoebi ba tlamehile ho ameha lithabeng tsa ho rera le leano-tsamaiso. Joalo ka StreetNet International e bolela, “Ha ho na letho kantle ho rona”.

Litsamaiso tse na lithehoa ke ba WIEGO ka ho rerisana le litsibi tsa bophelo botle ba sechaba (Professors Rajen Naidoo le Leslie London) le moruo o sa reroang/litsamaiso tsa Iijo. Phupu 2020.

