

HO KGUTLELA MOSEBETSING KATSSELA E BOLOKHEHILENG



Jwale le qadile ho kgutlela mosebetsing. Hammoho le lenaneo la tlwaetso le tlwaelehileng ha re kgutlela mosebetsing, re a tseba hore re tlameha ho latela mehato e eketsehileng ya ho ipoloka rona le ba re potohileng re sireletsehile mme hape re phetse hantle. O tla hlahlojwa bakeng sa Coronavirus, mme o tla kgona ho buisana le moifo wa rona wa bophelo mabapi le dingongoreho dife kapa dife tsa bongaka tseo o tshwenyehileng ka tsona. O tla boela o bolellwe ka ho feletseng mabapi le dintho tseo ho hlokahalang hore re di etse hammoho, mosebetsing, ho thibela ho nama ha Coronavirus.

Mme e be – pele o kgutlela mosebetsing – o tshwanetse ho ba ho se bitswang “quarantine”.



**Seo o
tshwanetseng ho
e tseba mabapi le
“quarantine”**



"QUARANTINE" KE ENG?

"Quarantine" e bolela hore o tlameha ho dula sebakeng se leseng, mmoho le sehlopha se senyenyane sa batho, mme le tla fumana tlhokomelo e tshwanetseng ya bongaka bakeng sa matsatsi a 14.

KE HOBANENG HA O TSHWANETSE HO BA HO "QUARANTINE"?

Pele, sena ke ho kgema le molao mme rona, jwalo ka khamphani, mme wena jwalo ka mohiruwana, ke tlameho ho mamela molao ona. Haeba re sa etse jwalo, mmuso o ka kwala ditshebetso tsa rona mme re ke ke ra kgona ho kgutlela mosebetsing. Haeba o sa etse jwalo, o ka fumana kotlo ya faene kapa esita le ho tshwarwa ke sepolesa.

Sa bobedi, ho ba le "quarantine" ha ho bolele hore o na le tshwaetso ya Coronavirus. Nako ya matsatsi a 14 ke nako e lekaneng ya hore o ka qala ho kula haeba o ile wa hahlamelwa ke tshwaetso ena. Re batla ho tseba hore na e be o nale tshwaetso e le hore re ka etsa bonnete ba hore o fumana tshehetso ya bongaka le hore o se fetisetse kokwana ena ho ba bang.



TABA YA BOHLOKWA: *hang ha o le ho "quarantine" o tshwanetse ho ba moo bakeng sa matsatsi a 14 a tlameho. Haeba o tloha ho "quarantine" pele ho nako ena, ntle le hore ngaka e bolele hore ha o na tshwaetso, o tla be o tlola molao mme o ka tshwarwa ke sepolesa kapa ho fuwa kotlo ya faene.*

O BOETSE O TSHWANETSE HO TSEBA HORE

1

Esita le haeba o sa kule o ntse o ka ba pepesetsong ya kokwana, mme o ntse o ka e fetisetse bathong ba bang. Ke ka lebaka leo re tshwanetseng ho netefatsa hore kaofela ha rona re latela mehato ya rona ya thibela ka dinako tsohle.

2

Boholo ba batho ba fumanang tshwaetso ho hang ha ba kule haholo mme ba hlaphohelwa kapele haholo. Haeba o ikutlwa o sa phela hantle nakong ya "quarantine", o tshwanetse ho etsa bonnete ba hore moifo wa rona wa bongaka o tsebiswa sena e le hore ba ka netefatsa hore o etsa diteko, le ho fetisetsewa sebakeng seo o bang thoko le batho ba bang e le hore o se fetisetse kokwana ho ba bang.

3

Batho ba tla angwa habohloko ke kokwana ena ke batho ba hodileng (ba nang le dilemo tse + 60), kapa batho batho tshebetso ya boitshireletso ba mmele wa bona esa sebetseng hantle kamoo a neng a tshwanetse kateng ka lebaka la kगतello e phahameng ya madi, lefu la tswekere, kankere kapa HIV/AIDS.

4

Esita le haeba o se na tshwaetso, sena ha se bolele hore o ke ke wa fumana tshwaetso nakong e tlang.

HO ETSahalang KAMORA HO BA HO "QUARANTINE"?

Haeba, kamora matsatsi a 14 a ho ba ho "quarantine", o sa ka wa ba le matshwao afe kapa afe a tshwaetso ya Coronavirus, o tla kgona ho kgutlela mosebetsing.

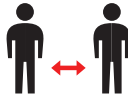


Daunlounda app ya **Harmony CONNECT** app ho e kenya founung ya hao e le hore o fumane tlhahisoleseding ya moraorao kapa daela *134 *1120# ho ngodisa, le ho itekola letsatsi le letsatsi.

HO BOETSE HO HLOKAHALA HORE:



O hlahlojwe letsatsi le leng le le leng, ha o fihla mosebetsing. Karolo ena ya tshebetso e ka etswa ho Harmony CONNECT.



Itlwaetse ho emella hole le motho e mong (e ba bonyane bohole ba 1.5m ho tloha bathong ba bang) haeba ho kgonahala, ha o ntse o le mosebetsing.



Boloka maemo a matle a bohleki: hlapa matsoho a hao kamehla, o sebedise thepa eo ho fanweng ka yona; kgohlella kapa ithimolla hara setswe sa letsoho la hao kapa hara thishu mme ebe o lahla ka mokgwa o bolokehileng.



Apara diaparo tsa tshireletso tsa PPE tseo o di fuweng – di-mask le di-glove – ka ho qollehileng dibakeng tsa mosebetsi moo ho leng thata ho boloka sebaka dipakeng tsa hao le batho ba bang.

Mme, hopola hore re ka fumana tshwaetso ya kokwana ena ka nako efe kapa efe le sebakeng sefe kapa sefe – mosebetsing, tseleng ha re tla mosebetsing, dibakeng tsa rona tsa bodulo, dithekising, mabenkeleng, metseng ya rona.

Haeba re sebetsa mmoho, re ka etsa bonnete ba hore re ka kgutlela mosebetsing ka tsela e bolokehileng, le hore re ka tswela pele re sebetsa, mme re ka sireletsa mang kapa mang ya ka kenwang le lefu lena.



Haeba o na le dipotso tse eketsehileng, letsatsa nomoro ya mohala wa hotline ya Harmony COVID-19 ho

0800 111 724

MATSHWAO A TSHWAETSO YA CORONAVIRUS



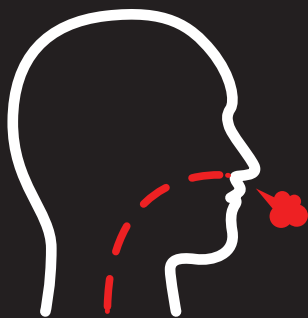
FEBERU



HO KGOHLELA



MMETSO O
BOHLOKO



HO FELLWA KE MOYA



HLOOHO E OPANG
