

# COVID-19

## Ho hlokomelwa lapeng

**Ka kopo o se tshohe.** Boholo ba batho ba nang le COVID-19 ba na le matshwao a ho kula a bobebe ho isa ho a mahareng mme ba ka alafshwa ka ho bolohileng lapeng. Batho ba nang le matshwao a totileng kapa ba hlohang ho ikarola ka ho sireletshileng lapeng ba tla iswa sebakeng se seng.

- Tlhalisoleseding ena e sebetsa:
  - Ho motho ya nang le COVID-19 e netefaditsweng
  - Ho motho ya emetseng diphetho tsa teko
  - Ho motho ya hlwauweng jwalo ka ya bileng le kopano e haufi le motho ya nang le COVID-19
- Ho isa batho kaofela diphaposing se ka thoko tse arohileng kapa dikarolong tsa ntlo. Ha ba ya tlameha ho ba le kopano le batho ba bang ka tlung.
- Matlo ao ho hlokahalang hore motho ya fetang a le mong a arolwe a tshwanetse ho dudisa batho ka ho arohileng ka thoko. Haeba sena se sa kgonahale iteanye le mofani wa lona wa tlhokomelo ya bophelo kapa Nomoro ya Mohala ya Maemo a Tshohanyetso wa Provense (Provincial Hotline).
- Bakeng sa batho ba emetseng diphetho tsa teko, sena e tla ba hoo e ka bang matsatsi a 2.
- Haeba diphetho di bontsha hore ha ba na tshwaetso ba ka tsamaya hohle ka bolokolohi.
- Haeba diphetho di bontsha hore o na le tshwaetso ho tla hlokahala hore motho enwa a arolwe ho ba ka thoko le ba bang ba dulang ka tlung eo bakeng sa matsatsi a 14. Sena se boetse se sebetsa le batho bao a kopanang le bona ka tlung.
- O se tlohe tlung ena. Hlophisa le metswalle le baahi ba motse wa lona ho o tlišetsa krosari, dijo le meriana mme ba di behe le mading. Haeba ho sa kgonahale, mofani wa tlhokomelo ya bophelo a ka tloha lapeng bakeng sa maeto a bohlokwa feela, a sebedise **Melao e 5 ya Bohlokwa ya Bohlweki** le ho rwala mask.



### Tlhokomelo e fanwang lapeng e kgothaletswa feela haeba:

- O na le matshwao a ho kula a bobebe ho isa ho a mahareng
- O na le phaposi e ka thoko le a arohileng
- O kgona ho fihlella phaposing ya ho hlapela, kitjhini le motjhini wa ho hlatswa diaparo
- O na le motho e mong ya phetseng hantle ho o hlokomela
- Eo ka tsela e bonolo o ka iteanyang le mofani wa hao wa tlhokomelo ya bophelo

### Melao ya Bohlokwa e 5

1. Hlatswa matsoho
2. O se thetse sefahleho
3. Ho ba hole
4. Ikwahlele ha o hohlela
5. O ya kula? Dula hae

### Ho batla tlhokomelo ya bophelo hanghang haeba ho etsahala efe kapa efe ya tsena:

- O phekumoloha ka bothata
- O na le lehlaba le tsitlellang sefubeng kapa kगतello sefubeng
- O na le pherekano kapa o hloleha ho tsoha

Letsa pele ho nako. Qoba sepalangwang se batho bohle. Haeba ho hlokahala sebedisa ambulance.



- 24 HOURS National Hotline: 0800 029 999
- 24 HOURS Provincial Hotline: 021 928 4102
- 24 HOURS National WhatsApp: 0600 123 456



Western Cape  
Government

LET'S **STOP** THE SPREAD

FBAKENG SA TLHAHISOLESERING E EKETSEHILENG:  
[www.westerncape.gov.za](http://www.westerncape.gov.za)

# Keletso bakeng sa tlhokomelo e fanwang lapeng

## E mong le e mong

Hlapa matsoho a hao kgafetsa bakeng sa bonyane metsotswana e 20 ka sesepe le ka metsi.



Hlokomela bophelo ba hao ba keello. Dula o iteanya le lelapa le metswalle ka founu.

Ha o hohlola kapa o ethimola o etse sena hara thishu kapa hara setswe sa hao. Lahlela thishu hara moqomo o kwetsweng.



## Motho ya arotsweng thoko le ba bang ka lebaka la COVID-19

Phomola, e nwa mekedikediki e mengata, e ja dijo tse ntle le ho sebedisa paracetamol bakeng sa feberu kapa bohloko.

## Mohlokomedi

Hlwekisa kgafetsa dintho tseo o di thetsang le bokahodimo ba dintho.



Tlohela dijo tsa motho ya arotsweng thoko le batho ba bang ka lebaka la COVID-19 le mating. Botsa ka matshwao ana kamehla. Tlosa matlakala le diaparo tse ditshila.



Dula phaposing e ka thoko mme o sebedisa phaposi ya ho hlapela e ka thoko haeba ho kgonahala.

Bula mamati le difenstere. Haeba o hlahohetswe hantle, ala bethe ya hao, mme o tlose matlakala le diaparo tse ditshila.



Sebedisa feela dintho tse kang dijana, dithaole le dilakane tse behetsweng thoko bakeng sa motho ya kulang. Kamora ho di sebedisa, o di hlatswe hantle. Hlatswa diaparo, dilakane le masela a mask motjhesong wa 60-100 degrees. Sebedisa aene bakeng sa diaparo kapa motjhini wa diaparo o omisang (tumble dry).



Kenya mekotlana e mmedi ya matlakala mmoho mme o e boloke bakeng sa matsatsi a 5 pele o e ntshetsa moo e tla bokellwa teng.



Rwala mask jwalo ka ha o eleditswe ke mofani wa tlhokomelo ya bophelo.

Ngola fatshe matshwao a hao a ho kula (bothata ba ho phefumoloha, lehlaba sefubeng, letshollo) le ho nka tekanyo ya motjheso habedi ka letsatsi.

Haeba matshwao ana a ho kula a tota kapa a tsitlella ho feta matsatsi a 7, iteanye le mofani wa hao wa tlhokomelo ya bophelo kapa o letsetse Provincial Hotline.



Kgaotsa feela ho ba thoko le ho arolwa ho batho ba bang kamora dipuisano le mofani wa hao wa tlhokomelo ya bophelo kapa ho etsetsa Provincial Hotline.



Western Cape  
Government

LET'S **STOP** THE SPREAD

FBAKENG SA TLHAHISOLESERING E EKETSEHILENG:  
[www.westerncape.gov.za](http://www.westerncape.gov.za)