

Coronavirus le ‘Tlwaelo e Ntjha’: Seo o hlokang ho se tseba

Coronavirus ke eng?

- COVID-19 e tshwana le mokgohlane (flu), e baka ho hohlola, bothata ba ho hema, feberu le mmetso o bohloko.
- Ho feta haholo mokgohlane, e baka nyumonia e etsang hore ho be thata ho hema.
- Ha ho na vaksine kapa pheko bakeng sa COVID-19. Vaksine e lebeletswe ho fumaneha feela ka 2021.
- Boholo ba batho ba e fumanang ba na le bokudi bo bobebe mme ba fola ntlo le tlhokomelo ya sepetlele.
- Batho ba nang le dilemo tse ka hodimo ho tse 60 kapa ba nang le boemo ba bokudi ba nako e telele jwalo ka HIV, TB, lefu la pelo kapa la matshwafo ba kotsing e phahameng ya ho ba le COVID-19 e totileng

Latela Melao e 5 ya Bohlokwa bakeng sa Bohlweki



LET'S **STOP** THE SPREAD



Western Cape
Government

Fumana tlhahlobelo

Mmuso wa Kapa Bophirimela o ikemiseditse ho fumana, ho behella thoko le ho hlokombola motho e mong le e mong ya nang le COVID-19. Ho na le dikgetho tse mmalwa:

- Ho itlhahloba ka bowena o sebedisa sesebediswa sa online: coronavirus.westerncape.gov.za/risk-assessment-covid-19
- Basebeletsi ba rupelletseng ba tla fihla ntlo le ntlo. Haeba o nahana hore o na le coronavirus ba tla o kopa hore o etele sebakeng se haufi haholo se etsang diteko.
- Ditse tse 18 tsa diteko le tseo bakudi ba hlophiswang ho ya ka ho tota ha bokudi ba bona (Triage) di hlonngwe ho parola Provinse.
- Tlhahlobelo le diteko di ya fumaneha Ditliliniking tsa Tlhokomelo ya Motheo.
- Dintho tse tla etsahala haufinyana: Ho etsa diteko dibakeng tsa mosebetsi.

Basebeletsi ba rona ba na le dibetjhe tsa ID le diaparo tse ba tsebahatsang. Ka kopo tshehetsa ntwa ena kgahlanong le coronavirus le ho dumela basebeletsi ba rona ho o hlahloba.



Ho se tsamaye hohle ho fokotsa ho jala kokwana

Ho kgina ha batho ka ho feletseng ho dula malapeng ho ile ha fokotsa sekgahla sa ho nama ha coronavirus mme ho dumella ditshabeleto tsa rona tsa bophelo ho itokisetsha ho amohela batho ba dikete ba tla hloka tlhokomelo dikgweding tse tlang. E ile ya boela ya baka kgatello maikutlong a setjhaba le tlala. Jwalo ka ha dithibelo di nyehliswa, boikarabelo ba ho fokotsa sekgahla sa ho jala kokwana bo tla itshetleha mahetleng a motho ka bomong. Re tshwanetse ho fetola tlwaelo ya rona ya letsatsi le letsatsi hore e be ‘tlwaelo e ntjha’ ho fihlela vaksine e fumaneha.

Sireletsa batho ba leng kotsing e phahameng ya ho kenwa ke COVID-19 e totileng

Haeba o na le dilemo tse ka hodimo ho tse 60 kapa o na le boemo ba bokudi ba nako e telele jwalo ka HIV, TB, lefu la pelo kapa la matshwafo o kotsing e phahameng ya ho ba le COVID-19 e totileng.

- Latela ka hloko Melao e 5 ya Bohlokwa bakeng sa Bohlweki.
- Dula lapeng ka nako e kgolo kamoo o ka kgonang. Lekanyetsa palo ya batho bao o kopanang le bona.
- Kopa hore motho e mong a ye mabenkeleng bakeng sa hao le ho o latela tjhelete ya thuso ya mmuso / penshene.
- Ikamahanye le kalafo ya boemo ba hao ba bokudi ba nako e telele. Qala hape haeba o ile wa kgaotsa.

E ba mosa

- COVID-19 e re ama kaofela. E ka ama ba bangata ba rona. Haeba hajwale o sa tsebe motho ya nang le COVID-19, e se kgale o tla mo tseba.
- E ba mosa ho batho ba bang. Motho e mong le e mong o utlwa bohloko mme mehato ya ho thibela ho nama ha kokwana ha e bonolo.
- Ho boloka sebaka pakeng tsa hao le motho e mong ha ho bolele ho ikarola ka ho feletseng bathong ba bang. O ka dula o hokahaha le batho ba bang le ho ba fihlella.
- Mantswe a na le matla – o se jale ditaba tsa bohata kapa melaetsa ya bohata e tla etsa hore batho ba aparelwe ke tshabo.
- Bontsha teboho ho batho ba fanang ka thuso e bang ke basebeletsi ba bophelo, basebeletsi ba mabenkele kapa ditho tse ding tsa setjhaba.

FBAKENG SA TLHAHISOLESEDING
E EKETSEHILENG:
www.westerncape.gov.za

Na o ya tswa? Ke ena tsela eo re tla etsa sena ka mokgwa o bolokehileng.

Lekgetlo le leng le le leng leo o tlohang lapeng, ho na le monyetla wa hore o ka fumana coronavirus:

- Ka ho ba le kopano e haufi le motho ya nang le COVID-19 kapa
- Ka ho thetsa bokahodimo ba dintho tse nang le coronavirus mme e be o thetsa mahlo a hao, nko kapa molomo.



Latela melao ena ha o tloha lapeng:

1

Nahana ka hloko pele o nka mohato

E tswa feela lapeng haeba ho hlile ho hlokahala mme sebaka sa lona sa lehae se dumella boemo ba kotsi ya COVID-19. Fokotsa maeto ho ya mabenkeleng. Qoba dibaka tse nang le batho ba bangata. Haeba o kula, dula lapeng. Haeba o le kotsing, ka kopo dula lapeng.

2

Latela Melao e 5 ya Bohlokwa bakeng sa Bohlweki

3

Rwala mask wa lesela

- Rwala mask e hlwekileng pele o tloha lapeng.
- Ha o kgutlela lapeng, rola mask ka ho fasolla dikgwele le ho e behella thoko ho fihlela o e hlatswa.
- Hlapa matsoho a hao pele o thetsa ntho efe kapa efe.
- Ho hang o se kopanele di-mask tsa rona le motho e mong.



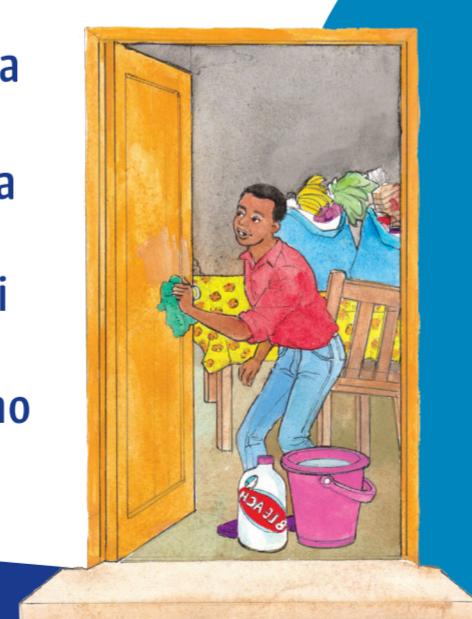
4

Sebedisa sanitizer ya matsoho pele o thetsa dintho le kamora hore o di thetsa ha o ne o tswile lapeng.



5

Ha o kgutlela lapeng, rola ka mokgwa o sireletsehileng mask ya hao, hlapa matsoho a hao, hlwekisa dintho dife kapa dife ka moriana o bolayang dikokwanahloko tseo o di thetsang tse kang dinotlolo pele o thetsa ntho efe kapa efe kapa motho ofe kapa ofe ka tlung.



LET'S **STOP** THE SPREAD



Western Cape
Government

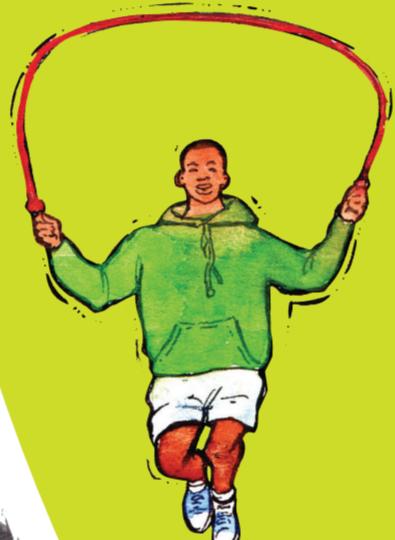
Hlokoma bophelo ba hao

O itlhahlobe kamehla bakeng sa matshwao a COVID-19. Haeba o qala ho hohlola, o na le bothata ba ho hema, feberu kapa mmetso o bohloko iteanye le setsi sa lona sa bophelo kapa coronavirus hotline le ho latela keletso ya bona.

Batla tlhokomelo ya bophelo haeba o kula kapa haeba o hloka tlhokomelo e kgethehileng (boimana, ditlhahlolo tsa lesea, diente kapa theru ya lelapa).



Ikwetlise kamehla.



Fokotsa ho nwa jwala le ho qoba dithethefatsi.



E ja dijo tse hahang mmele. Haeba o se na tjhelete e lekaneng bakeng sa ho reka dijo, batla thuso.



Boloka ntlo ya hao e se na coronavirus

- Ha o kgutlela lapeng, rola mask ya hao le ho qoba ho thetsa dintho kapa bokahodimo ba dintho ho fihlela o hlapile matsoho a hao.
- Sebedisa motswako wa bleach o bolayang dikokwanahloko dinthong dife kapa dife tseo o di thetsang tse kang ditshwaro tsa mamati, dinotlolo le dissefounu.
- Hlakola kamehla dintho tseo o di thetsang le bokahodimo ba dintho ka mokedikedi o bolayanang dikokwanahloko.
- Hlapswa difatuku tse hlatswang, disepontjhe, difatuku tse phumolang le dithaola kgafetsa.



Fumana thuso eo o e hlokang

Na ke matshwao a COVID-19?

- Western Cape Provincial Health Hotline 021 928 4102
- National Coronavirus (COVID-19) Health Hotline 0800 029 999 (mohala wa mahala)

Na o hloka diphuthelwana tsa dijo?

Mmuso wa Kapa Bophirimela

- 0800 220 250 (mohala wa mahala)
- Romela 'please call me' ho 079 769 1207 (mohala wa mahala)
- service@westerncape.gov.za

SASSA

- 0800 60 10 11 (mohala wa mahala)
- 021 469 0235
- grantenquiries@sassa.gov.za

Na ho na le ntwa ya ka lapeng?

- Gender Based Violence Command Centre 0800 428 428 kapa *120*7867# ho tswa ho selefounu
- Childline SA (dilemo tse 0-16) 0800 055 555 (dihora tse 24 - mohala wa mahala)

Tlhahisoleding ya nnete mabapi le COVID-19:

- www.westerncape.gov.za/coronavirus
- www.sacoronavirus.co.za
- www.who.int

Bona keletso e ka thoko haeba o na le COVID-19 kapa o hlokoma bophelo ya nang le COVID-19 lapeng.

FBAKENG SA TLHAHISOLEDING E EKETSEHILENG:
www.westerncape.gov.za