

Vutumbelo bya lava pfumalaka makaya



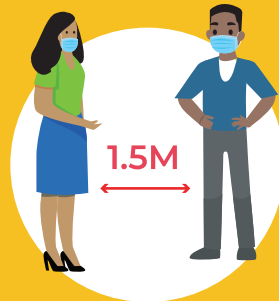
#UnityinAction

Vukorhokeri bya lava pfumalaka makaya hakanyingi byi lava leswaku vanhu va avelana tindhawu. Tindhawu leto tala ntshungu, ti nga pfuneta ku hangalaka ka ntluletavuvabyi. Tanihiloko vanhu vo tala lava hlanganaka na ku pfumala makaya ku nga vanhu lavakulu kumbe va ri na swiyimo swa vutshunguri byo godzombela, va nga ha tlhela va va eka nxungeto lowu tlakukeke wa vuvabyi byo tikisa.

Hambileswi swibumabumelo swo tala hi mayelana na nsivelo wa COVID-19 swi nga ha tikaka eka munhu loyi a pfumalaka kaya ku swi landzelela, va fanele ku tsundzuxiwa ku:



- Ringeta ku papalata tindhawu ta mani na mani leti nga tala ntshungu.



- Hlayisa ku siyiwa ka mpfuka exikarhi ka vanhu.



- Hlamba swandla hi xisibi na mati loko swi koteka.



- Khubumeta mikhohlolo na mientshemulo.

Ku nyikela swakudya na swiambalo eka vaphakeri va vukorhokeri bya lava pfumalaka makaya:

Vaphakeri va vukorhokeri bya lava pfumalaka makaya va nga amukela minyikelo ya swakudya na swiambalo. Vuhlayiseki byi nga antswisiwa hi:



- Ku endla tindhawu to chicha ku khutaza ku siyiwa ka mpfhuka exikarhi vatirhi va le vutumbelweni na lava va nyikelaka.

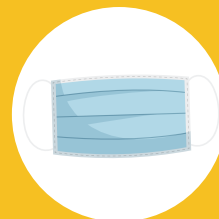


- Ku hlantswa swiambalo leswi nyikeriweke, malakani, mathawula, kumbe malapi man'wana eka tindhawu leti nga na rihiso ra le henhla, na ku tirhisa xidlayaswitsongwatsongwana eka michumu leyi nga hundzisiki mati yo tanihi leyi endliweke hi pulasitiki.

Ku hleriwa ka rihanyo ka vanhu lava pfumalaka makaya:



- Ku hlela vanhu lava pfumalaka makaya swi fanele ku endleka eka ndhawu yo hambana kumbe eka tindhawu leti nga ekule na vutumbelo.



- Ku sivela ku hlanguana swi nga antswisiwa hi ku nyika hinkwavo lava taka eku hleriweni swipfalaxikandza.

Ku endla vutumbelo byi tshama byi basile:

Loko vatshami va le vutumbelweni va tshama mikarhi yitsongo kutani endzhakukaswona va hundzela emahlweni, miako hi ku angarhela yi va tindhawu ta ntshungu wa le henhla hinkwato. Ku endla tindhawu leti ti tshama ti basile swi khumba:

- Ku kuma tindhawu leti hakanyingi ti tshamiwaka na swivandla leswi khumbakhumbiwaka nkarhi na nkarhi na:



- Ku rhangisa emahlweni ku basisa na ku nyika nkongomiso wa miehleketo eka tindhawu leti tirhisiwaka hi vana.



- Ku ambala swipfalaxikandza na ku hlamba swandla.



- Ku basisa na ku tirhisa sanithayizara kan'we hi siku.



- Ku ambala mpahla yo sirhelela na swimandlamandla loko u basisa.

Swiyelaniso

<https://www.lifehealthcare.co.za/covid-19-coronavirus/support-and-self-care/>
<https://www.mediclinic.co.za/en/corporate/we-re-here-for-you/what-to-expect-when-going-in-for-elective-surgery.html>