

KU HLAWULA XIPFALAXIKANDZA XA WENA?



#UnityinAction

Senthara ya Vulawuri bya Mavabyi yi ringanyeta ku tirhisiwa ka swipfalaxikandza swa lapi leswi nga na tileyaranyingi.

- Swipfalaxikandza swa lapi swa tileyaranyingi swi humesa swiphemuphemu eka mbangu swi nghena emoyeni.
- Hambiloko swinthonšana swi balekela emoyeni, mpfhuka lowu swi wu fambaka wu komile kutlula hi mbulavulo lowu nga sirheleriwangiki.
- Kuya ehenhla ka 80% ta mpfaleko ti fikeleriwile eka swipirimente. Eka milavisiso yin'wana, swipfalaxikandza swa lapi swi tirhile kahle swinene tanihi swipfalaxikandza swa vuhandzuri.
- Tileyaranyingi ta lapi leri nga na mihlayelo ya tinjara ya le henhla i ya nkoka kutlula tileyan'we ta lapi leti nga na mihlayelo ya tinjara ya le hansi, eka swiyimo swin'wana ti sefa kwalomu ka 50% ta swiphemuphemu leswitsongo swa le hansi ka mayikhirono yi.
- Timatheriyali tin'wana ti nga ha antswisa ku sefa hi ku endla muxaka wa gezi ro yima leri ri antswisaka ku khomiwa ka xiphemunya.
- Timatheriyali tin'wana to fana na silika ti nga ha sihalala swinthonšana swa ndzhongo na ku hunguta ku tsakama ka lapi na ku hlalisa vuhefemuleki na ntshamiseko.

A hi swipfalaxikandza hinkwaswo leswi swi endliweke swi ringana

WHO yi tsundzuxa leswaku swipfalaxikandza a swi nyiki nsirhelelo lowu dingiwaka. Leswi swi hikwalaho ka leswi munhu loyi a tlulirweke hi vuvabyi loyi a ambaleke xipfalaxikandza a nga kotaka ku entshemula kutani a rhumela swinthonšana hi le vhaluvhini. Kutani nxungeto wa vanhu lava nga ekusuhi wa tlakuka.

U NGA hlawuli swipfalaxikandza leswi:



Swi nga na tileyara ti2 kumbe kutlula ta lapi ro hlantseka, ro hefemuleleka



Swi pfalaka nhompfu na nomu hi ku hetiseka



Swi ku ringanaka kwatsa, ematlhelo ya xikandza xa wena naswona swi ri hava mavangwa



Swi nga na wayere ya le nhompfni ku sivala moya ku pfuta wu huma hi le henhla ka xipfalaxikandza

U NGA hlawuli swipfalaxikandza leswi:



Swi endliweke hi lapi leri ri endlaka swi tika ku hefemula, tanihi xikombiso vhanili



Swi nga na tivhaluvhu kumbe swiphohlisamoya leswi swi pfumelelaka swiphemuphemu swa switsongwatsongwana ku huma



Swi endliweke vatirhi va nhlayiso wa swa rihanyo ku katsa na swihefemurisi swa N95