

GO SUPA PHAROLOGANO MAGARENG GA MOFIKELA, LE MOKGOTLHWANE LE COVID-19



CDC e re le fa COVID-19, mofikela le mokgotlhwane di na le matshwao a tshwaetsego, go supa pharologano magareng ga tsone tsotlhe di le tharo go a kgonega

Lenaane leno le tihalosa matshwao a tshwaetsego a COVID-19, mofikela le mokgotlhwane.

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/coronavirus-vs-flu#symptoms>

*Go akaretsa go roroma go go nang le go sitwa

	COVID-19	MOFIKELA	MOKGOTLHWANE
Nako ya go tsenwa ke bolwetse	Malatsi a le 2-14	Malatsi a le 1-4	Malatsi a le 1-3
Tlhaselo ya matshwao a tshwaetsego	Ka bonya	Ka tshoganyetso	Ka bonya
Kgotlholo	Tse di Tlwaelesegileng	Tse di Tlwaelesegileng	E e edileng go ya kwa bogareng
Khupelo	Tse di Tlwaelesegileng	Dinako dingwe	Edileng
Letshoroma	Tse di Tlwaelesegileng	Tse di Tlwaelesegileng	Ka sewelo
Letsapa	Tse di Tlwaelesegileng	Tse di Tlwaelesegileng	Dinako dingwe
Nko e e elelang mamina	Dinako dingwe	Dinako dingwe	Tse di Tlwaelesegileng
Go thibana dinko	Dinako dingwe	Dinako dingwe	Tse di Tlwaelesegileng
Letshololo	Dinako dingwe	Dinako dingwe	Ka sewelo
Botlhoko mo mmeleng	Dinako dingwe	Tse di Tlwaelesegileng	Ka sewelo
Mometso o o botlhoko	Dinako dingwe	Dinako dingwe	Tse di Tlwaelesegileng
Go opiwa ke tlhogo	Dinako dingwe	Tse di Tlwaelesegileng	Ka sewelo
Tatlhegelo ya keletso ya dijo	Dinako dingwe	Tse di Tlwaelesegileng	Dinako dingwe
Mathata a khemo	Tse di Tlwaelesegileng	Dinako dingwe	Dinako dingwe
Go sitwa	Dinako dingwe*	Tse di tlwaelesegileng	Go tlwaelesegile
Tatlhegelo e ntshwa ya tatso kgotsa monkgo	Dinako dingwe	Dinako dingwe	Dinako dingwe

Go dira diteko tsa COVID-19 le gore o tshwanetse go dira eng fa di netefatsa gore o na le yone

Dikgato tse di thusang go thibela kanamo ya COVID-19 fa o lwala

Go thibela kanamo ya COVID-19 dira tse di latelang:



- Rwala mmaseke.



- Tlhapa diatla tsa gago ka metlha.



- Phepafatsa boalo jo bo kgomiwang ka gale letsatsi lengwe le lengwe.



- Dula kwa gae.



- Ikhurumetse fa o gotl-hola le fa o ethimola.

O seke wa refosana didiriswa ka sebele tsa mo lelapeng:



- O se ke wa abelana dijana, digalase tsa bonwelo, dikopi, didiriswa tsa go nwa, ditoulo, kgotsa dialo mo lelapeng la gago.

Fa o lwala latela dikgato tse di latelang:



- Dula kwa gae kwa ntle ga fa o ile go lopa tlhokomelo ya kalafi.
- Batho ba le bantsi ba ba nang le COVID-19 ba na le malwetse a bogareng mme ba kgona go fola ba le kwa gae.
- Ikhutse le go nwa metsi.
- Letsa pele o bona tlhokomelo ya kalafi.

Elatlhoko matshwao a tshwaetsego



- Matshwao a tshwaetsego a COVID-19 akaretsa letshoroma, kgotlholo, khupelo le tse dingwe.
- Latela ditaello go tswa kwa moabeladitirelong tsa pholo wa gago le tsa lefapha la pholo.

Katologana le batho ba bangwe le diphologolo tsa kwa gae



- Dula mo phaposing e e rileng ka moo o ka kgo-nang ka gone.
- Efoga batho ba bangwe le diphologolo tsa kwa gae.
- Fa go kgonega, o tshwanetse go dirisa lefelo la botlhapelo le le farologaneng.
- Fa o tshwanelwa ke go nna gautshwane le batho ba bangwe kgotsa diphologolo kwa teng ga ntlo kgotsa kwa ntle rwala mmaseke.

O tshwanetse go batla thuso ya kalafi ya tshoganyetso leng?



Fa mongwe a na le botlhoko jo bo tswelletseng kgotsa kgatelelo mo mafatlheng.



Fa o palelwa ke go tsoga kgotsa go dula o thantse.



Fa o itemogela letlalo le le tshetlha, le le tshetlhana kgotsa la mmala wa loapi, le melomo.