

# Rihanyo ra le miehleketweni hi nkarhi wa COVID-19



#UnityinAction

## Nkhumbo lowu a wu nga languteriwangi wa ntungukulu wa COVID-19:

Hi tsundzuxiwa masiku hinkwawo leswaku COVID-19 ya ha ri xiphemu xa vutomi bya hina. Kambe tanihiloko tinhlayonhlayo ti ri eku humesiweni naswona hi dyondza hi mayelana na mpimo wa rifu ra masiku hinkwawo na, hi ndlela yo tlangela swinene, mahungu hi mayelana na hilaha vanhu vo tala va hlakarheleke hakona, a hi koti ku vona endzhaku ka tinhlayo na ndzahlekelo na nxaniseko lowu ti wu tumbetaka.

Ku xaniseka emoyeni hi nkarhi wa ntungukulu lowu swi ta tshama swi ri na vanhu vo tala evuton'wini bya vona hinkwabyo. Kambe, laha ku nga na vutomi, ku na ntshembo. Ku langutana na swiphiko na ku kuma ku pfuniwa loku u ku dingaka ku amukela leswi swi humeleleke i ndlela yo tiya swinene ya ku ya emahlweni.

Ku languteriwa leswaku swiringanyeto swingariswingani leswi nga eka dokhumente leyi swi ta pfuna vanhu lava xanisekeke emoyeni eka makhombo ya vona ya ntungukulu lowu ku kuma nchavelelo na ku lava ku pfuneka loku va ku dingaka.

## Ku lahlekeriwa hi murhandziwa hikwalaho ka COVID-19:



Gome i ntokoto lowu fanaka wu ri woxe eka munhu un'wana na un'wana. Eka xiyimo xa COVID-19, ndzahlekelo lowu wu nga endliwa wu nyanya hikwa ku khumbana na xirho xa ndyangu kumbe munghana swi tsemiwa rifu ri nga si fika. Swinawana swi lerisa leswaku tendzo ta le xibedhilele ti nga ka ti nga endleki, na hambi vuswikoti bya vanhu bya ku chavelela enkosi byi khumbekile.

Mutivamiehleketeto wa xitlilinali Dessy Tzoneva u tsundzuxa leswaku ku tshama u ri karhi u khumbana na munhu loyi a langutaneke na makumu hi leswi swi nga swa nkoka hakunene.

## Mutivamiehleketeto Dessy Tzoneva u vula leswaku:

“ Loko murhandziwa wa wena a vabya COVID-19 naswona a dinga ku amukeriwa exibedhilele, tiyisisa leswaku u tshama u ri karhi u khumbana na van'wana.

Hambileswi swi tikaka hindlela leyi nga khworwisiki, a hi vulavuleni hi mayelana na rifu loko ri ri emiehleketweni ya hina. Va nga ha va va ri eku ringeteni ku kondzelela nchavo, ku vuyetela vuxaka, ku ololoxa timhaka, ku titwa va lunghekile swinene... Swi lulamile eka wena ku ehleketa hi mayelana na swilo leswi na swona. A swi vuli leswaku u lava leswaku [rifu] ri humelela kumbe leswaku hi ku ehleketa hi mayelana na rona swi ta endla leswaku ri humelela.

Loko murhandziwa wa wena a vabya COVID-19 naswona a dinga ku amukeriwa exibedhilele, tiyisisa leswaku u tshama u ri karhi u khumbana na van'wana. Hambileswi swi tikaka hindlela leyi nga khworwisiki, a hi vulavuleni hi mayelana na rifu loko ri ri emiehleketweni ya hina. Va nga ha va va ri eku ringeteni ku kondzelela nchavo, ku vuyetela vuxaka, ku ololoxa timhaka, ku titwa va lunghekile swinene... Swi lulamile eka wena ku ehleketa hi mayelana na swilo leswi na swona. A swi vuli leswaku u lava leswaku [rifu] ri humelela kumbe leswaku hi ku ehleketa hi mayelana na rona swi ta endla leswaku ri humelela. Hi ku tshembeka na ku pfuleka hi nkarhi lowu swi nga hi pfumelela xivandlanene xa ku vula swilo leswi endzhakunyana ka nkarhi hi nga navelaka leswaku a hi fanele hi swi vurile, ngopfungopfu loko xiyimo xa varhandziwa va hina xi nyanya swa xitshuketa. Loko u kuma xivandlanene, teka nkarhi lowu ku vula leswaku famba kahle.

(<https://www.discovery.co.za/corporate/covi19-how-to-deal-with-the-death-of-a-loved-one>)

## Ku kondzelela rifu ra murhandziwa:

Ekuheteleleni, ku ala – matitwelo yo sungula eka vo tala va hina eka xiyimo lexi – ya landzeriwa hi ku amukela. Hilaha hi fikaka hakona na nkarhi lowu swi wu tekaka swi hambana kusuka eka munhu kuya eka munhu. Ku na swilo swo tala leswi swi pfunaka ku ya emahlweni. Swona hi leswi:



- Ku tilehisela mbilu, na ku tipfumelela ku zila.



- Ku tiyisisa leswaku wa dya, wa etlela na ku hlayisa rihanyo ra wena.



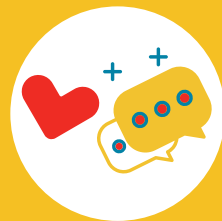
- Ku endla matitwelo ya wena ya ku fikisa laha u lavaka ku ya kona.



- Ku tshembela eka van'wana ku kuma nchavelelo na nseketelo.



- Ku hundzulukela eka ripfumelo ra wena loko ri kota ku ku chavelela.



- Ku vulavula hi mayelana na murhandziwa wa wena, ku tsundzuka leswi a swi n'wi endla a va wo hlawuleka na ku n'wi tlangela.



- Anakanya ku khumbana na van'wana lava na vona va tokoteke ndzahlekelo na ku anakanya ku tikatsa eka ntlawa wa nseketelo.



- Ku tsundzuka leswaku vutomi byi na swilo leswi byi swi nyikaka na ku lava swilo leswi swi faneleke ku endliwa.

# Hi swihi leswi faneleke ku endliwa loko ku nga ri nchumu lexi xi tikombaka xi pfuna:

Ku hava tingana eka ku lava ku pfuniwa loko u swi dinga. Swin'wana swa swikombo leswaku u nga ha dinga nkhangotelo wa xiphurofexinali swi katsa:



- Ku kuma swi nga kotekei ku kholwa kumbe ku amukela leswaku murhandziwa wa wena a hundzile emisaveni.



- Ku kuma leswaku gome ra wena ri le ku tiyeleleni loko nkarhi wu ri karhi wu famba ematshan'weni ya ku va ri olova ku kota ku amukela.



- Ku ehleketa leswaku vutomi a byi na xikongomelo kumbe a byi na nkoka wa ku byi hanya. Ku navela leswaku u nga fa.



- Ku titwa u chava, u chuha kumbe u tokota mihlaselo ya ku kanakana.



- Ku titwa u karhatiwa hi ku tivona nandzu kumbe ku tisola.



- Ku endla miehleketo ya wena yi kongoma eka murhandziwa wa wena.



- Ku titwa u hela ntamu na ku va u tsan'wiwile.



- Ku kuma swi tika ku tihlayisa na ku endla swilo leswi u dingaka ku swi endla.

## Ku Kuma ku Pfuneka:

Mpfuno na switsundzuxo hi mayelana na leswi u faneleke ku swi endla, swi lava riqingho ntsena eka Ntlawa wa Ntshikelelamiehleketo na Richuho wa Afrika-Dzonga (SADAG), nhlango lowu nga bindzurisiki lowu nga nyikaka nseketelo eka mitlontlho yo hambanahambana. Va nyika mitlawa ya nseketelo na nkhangotelo wa riqingho wa 24 wa tiawara hi siku, 7 wa masiku hi vhiki.

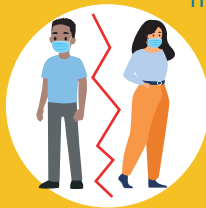
Tihlanganise na vona eka riqingho ra mahala eka **0800 12 13 14** kumbe u rhumela SMS eka **32312**.

## Mikhumbo ya rihanyo ra le miehleketsweni ya ntungukulu wa COVID-19:

Mbalango wa Afrika-Dzonga lowu wa ha ku vaka kona eka tisekitara ta mfumo na leti nga riki ta mfumo na ku katsa Ntlawa wa Ntshikelelamiehleketo na Richuho wa Afrika-Dzonga (SADAG), wu kume leswaku:



- Ku tsana ka ikhonomi, ku lahleka ka mitirho na ku hungutiwa ka vatirhi swi hlohoterile ntlakuko eka ntshikelelamiehleketo.
- Vanhu vo tala va hanya eka xiyimo xa mabibi ya nkarhi hinkwawo.
- Lavakulu va hi kambirhi ku tikomba va xanisiwa hi ntshikelelamiehleketo lowu vangiwaka hi ntungukulu kutlula vana.
- SADAG yi kume leswaku kutlula hafu ya vanhu lava valangiweke va tikume va karhatiwa hi richuho na nkanakano.



- Timhangu ta madzolonga yo ya hi rimbewu ti tlakukile tanihiloko vanhu va pfaleriwile hi nkarhi wa mpfalelo.
- COVID-19 yi khumbile hi ndlela yo tikisa min'wangulano ya miri exikarhi ka vanhu. Yi tlhele yi hunguta min'wangulano exikarhi vanhu na ku hunguta ku hlangana na misava ya le handle. Mbuyelo wu vile nkhumbo hi mayelana na ku hanya kahle ka le miehleketsweni.
- Vanhu lava eka nkarhi lowu nga hundza a va ri eka swindleko swo vavisa kutlula mpimo kumbe ku hlangana na mabibi yo vava kutlula mpimo lama yaka emahlweni a va sirhelelekangi ngopfungopfu eka ku khomiwa hi vuvabyi bya le miehleketsweni hikwalaho ka ntungukulu wa COVID-19.

## Ku pfuna vana ku kondzelela ku cinca loku vangiwa hi COVID-19



Vana va languta eka lavakulu ku kuma ndzetelo, naswona miangulo ya lavakulu yi yisa miangulo ya vona eka swiyimo swa mabibi eka leswi swi nga eku humeeleni ekusuhi na vona. Loko u vulavula na vana hi mayelana na COVID-19:

- Tshama u horile, u yingisela na ku nyika ntshembo.
- Lemuka hilaha u vulavulaka hakona hi mayelana na COVID-19. Yingisela kutani u angula eka miehleketo na michavo ya vana hi ndlela ya ntiyiso.
- Hlamusela ku siyiwa ka mpfhuka exikarhi ka vanhu na magoza yo sirhelela man'wana, ku katsa na ku hlamba swandla na ku tirhisa sanithayizara.
- Kongomisa eka leswinene hi ku vula leswaku sweswi u na nkarhi wo tala wa ndyangu wa wena. Teka nkarhi ku avelana migingiriko ya le ndzeni ka miako na ya le handle ka miako.
- Tshama u ri karhi u endla migingiriko ya siku na siku loko vana va ri karhi va angula eka tixedulu ta nkarhi na nkarhi leti ti nyikaka vutitwi bya ku hola na ku kumbeteleka.
- Komba rirhandzu ro tala.
- Veka tihlo ku voniwa ka thelevixini, inthanete, na swihangalasamahungu swa vaaki tanihiloko vuxokoxoko hi mayelana na COVID-19 lebyi endleriweke lavakulu byi nga ha vangaka richuho na ku hlangahlangana emiehleketweni ya vana lavatsongo.

## Ku lemuka rihanyo ra le miehleketsweni ra n'wana wa wena:

Most children will manage well with the support of parents and other family members. If children show changes in behaviour, and display some of the symptoms below, consider consulting a professional if they occur for more than two weeks.



### Lava nga si yaka ekhirexe

Ku mama khudzu, ku tsakamisela maxuka, ku tinamarheta eka vatswari, mikavanyeto ya vurhongo, ku lahlekeriwa hi navelo wa swakudya, nchavo wa munyama, mahanyelo lama yaka ma nyanya na ku tihumesa eka mitolovelolo.



### Vana lava nghanaka xikolo

Ximbilwambilwana, nswirhi, vutinarheta, mihahamo, ku papalata xikolo, nkongomiso wa miehleketo wa xiyimo xa le hansi, ku tihumesa eka migingiriko na vanghana.



### Vakondlo-a-ndzi-dyi

Mikavanyeto ya ku etlela na ya ku dya, mahika, mitlimbo leyi engeteleke, swivilelo swa le mirini, mahanyelo yo huma endleleni na nkongomiso wa miehleketo wa xiyimo xa le hansi.

## Magoza ya ku hlalisa rihanyo ra le miehleketweni ra kahle:

Ndzawulo ya Rihanyo yi hlaluserile tindlela to talanyana ku kondzelela ku tirhana na mabibi na ku tikeriwa ka le miehleketweni loku vangiwaka hi ntungukulu lowu. Wona ya katsa:

1. Ku tiyisisa leswaku a wu tihoxi kutlula mpimo eka vuxokoxoko hi mayelana ntungukulu lowu na mitsakelo ya wena n'wini, na swiphemu swin'wana swa vutomi bya wena. Ku tihoxa kutlula mpimo eka vuxokoxoko lebyi byi tshikelelaka ku ringana mikarhi yo leha leyi yaka emahlweni swi nga engetela nxungeto wa swikombeto swa vuvabyi bya miehleketweni swo tanihi richuho na ntshikelelamiehleketo. Swi tlhela swi va swa nkoka leswaku vuxokoxoko byi va bya nkhaqato na ku tshembeka.
2. Ku hlalisa madyelo lama nyikaka rihanyo.
3. Ku endla vutiolori nkarhi na nkarhi.
4. Ku tiyisisa leswaku maetlelelo ya hlalisiwa.
5. Papalata mipimo yo tlula mpimo ya xihoko kumbe khafeni.
6. Sungula ku tirhisa maendlelo yo tirheka ya vutiolondli yo tanihi vutiolori byo hefemula na ku tianakanya.
7. Ku vulavula hi mayelana na matitwelo na varhandzi va wena na ku tumbuluxa sisiteme ya nseketelo.
8. Ku lava mpfuno wa xiphurofexinali loko u kuma leswaku a wu kondzeleli.

### Swiyelaniso

<https://www.discovery.co.za/corporate/covid19-how-to-deal-with-the-death-of-a-loved-one>  
<https://coronavirus.beyondblue.org.au/managing-my-daily-life/coping-with-grief-and-loss/grieving-the-loss-of-a-loved-one-during-the-coronavirus>  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/stress-coping/grief-loss.html>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7310654/>  
<https://www.spotlightnsp.co.za/2020/05/04/covid-19-the-pandemics-impact-on-mental-health/>  
<https://sacoronavirus.co.za/2020/10/22/mental-health-and-covid-19/>  
<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19>

## Ku kuma switsundzuxo na nseketelo, bela:

**Riqingho ra mahala ra Ntlawa wa Ntshikelelamiehleketo na Richuho wa Afrika-Dzonga (SADAG)** eka **0800 12 13 14** kumbe u rhumela SMS eka **32312**.

**Griefshare**, leyi yi tirhaka eka tindhawu leti nga etikweni hinkwaro. Ku kuma swo tala, loga eka burawuzara ya wena, kutani u thayipa 'Griefshare branches in South Africa'.

Tinomboro ta tiqingho ta mpfuno tin'wana ti katsa:

**Befrienders Bloemfontein** yi nyika nseketelo wa le moyeni wa 24 wa tiawara, hi ku tirhisa riqingho ra mikitsikitsi na imeyili, eka vanhu lava hlanganaka na matitwelo ya ntshikelelo kumbe ku hela ntshembo. Vukorhokeri bya nkhangotelo byo va mi langutanile bya kumeka eka vabeli va riqingho lava nga na mfikelelo wa le Bloemfontein.

**Riq: 051 444 5000**

**Lifeline South Africa** yi nyika vukorhokeri bya 24 wa tiawara eka vanhu lava nga eAfrika-Dzonga ku tirhana na mabibi ya le miehleketweni na ya swa vanhu na ku twa mbilu ku vava tanihiloko va ri eku kayakayeni ku tirhana na swona.

**Riq: 0861 322 322**

### Riqingho ra Nsivelo wa ku Tisunga ra SADAG

Riqingho ra Nsivelo wa ku Tisunga ra Ntlawa wa Ntshikelelamiehleketo na Richuho wa Afrika-Dzonga ri nyika nseketelo wa 24 wa tiawara eka vanhu lava nga eAfrika-Dzonga lava va nga enxungetweni wa ku tisunga.

**Riq: 0800 567 567**

### Riqingho ra Mpfuno wa Nkitsikitsi wa ku Tisunga ra

**Afrika-Dzonga ri nyika** nseketelo wa 24 wa tiawara eka vanhu lava nga eAfrika-Dzonga lava nga eka ntshikelelo kumbe nxungeto wa ku tisunga.

**Riq: 0800 21 22 23**

**Riq: 0800 12 13 14**

**Tears Foundation** yi nyika mpfuneto etikweni hinkwaro hi vukorhokeri bya SMS ya mahala bya 24 wa tiawara eka munhu wihi kumbe wihi loyi a nga muxanisiwa wa mpfinyo na swa masangu eAfrika-Dzonga.

**Riq: \*134\*7355# / 010 590 5920**

**Imeyili: info@tears.co.za**