

Magae a Batšofe



#UnityinAction

Kotsi e oketšega le mengwaga:

Kotsi ya tshwaetšo ya COVID-19 e a oketšega ge motho a gola. Magae a mantši a batšofe ka Afrika Borwa a tsebagaditše ditshepetšo tše boimanyana tšeo gantši di rego batšofe ba se ke ba tšwa mafelong a.

Tšeo batho ba go dula magaeng a batšofe ba swanetšego go di hlokomela:

Batho bao ba ikhwetšago ba dula magaeng a, dikgato tše malwa di ka latelwa gore ba dule ba na le maphelo a mabotse. Ona a akaretša:



- Go swarelela ditlwaedi tša tšatši ka tšatši, go robala le dijo.



- Go ikgokaganya le ba lapa le bagwera ka sellathekeng, mogala wa bitio goba ka go romela melaetša, melaetša ya email goba go ngwala mangwalo.



- Go bona gore mebele ya bona e dula e phetše botse ka go itšhidulla le ge e ka ba metsotso ye 30 ka letšatši le go efoga go tšea nako ye telele ba sa emaeme.



- Go beakanya dilo tša setlwaedi tšeo ba tlogo di dira tšatši ka tšatši.



- Go nwa meetse le go ja dijo tša phepo tša go lekanela. Se se netefatša gore mmele wa gago o dula o na le meetse ao a lekanego, se matlafatša mmele wa gago le go fokotša dikotsi tša malwetši a go se alafege le a go fetela.



- Efoga go kgoga le go nwa bjälwa ka lebaka la gore:
 - Batho ba go kgoga ba na le dikotsi tša godimo tša go fetelwa ke COVID-19 ka lebaka la gore go kgoga go ka ama go šoma ga mafahla gomme gwa oketša dikgonagalo tša gore o tshwaetšwe ke kokwanahloko go tloga diatleng go ya molomong.
 - Go nwa bjälwa go tshwenya boroko bja gago, go oketša dikotsi tša go wa gomme bjälwa bo ka lwantšha dihlaire tšeo ngaka a go kgethetšego tšona.



- Go kgatha tema dipapading le ditirong tšeo o di ratago goba go ithuta dilo tše mpšha.

Ge o dutše o hlabolla maphelo a mabotse, dikgonagalo tša tshwaetšo ya kokwanahloko di ka fokotšwa ka go:



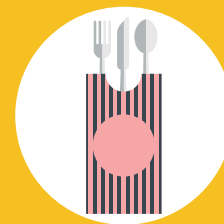
- Apara sebipamolomo le nko ge o etšwa ka phapošing ya gago le go bona gore se khupetša molomo le nko ge o le lefelong la go dirišwa ke bohle bjalo ka phapoši ya boiketlo le boikhutšo le lefelong la go jela.



- Go netefatša gore o hlapa diatla le go di hlwekiša ka sebolayaditwatši kgafetšakgafetša mo letšatšing, kudukudu pele le morago ga go kgoma didirišwa mafelong a go dirišwa ke batho ba bantši.



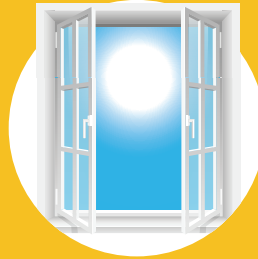
- Efoga dipuku, dimakasini le dikuranta tšeo di beetšwego go šomišwa ke badudi ka moka.



- Šomiša didirišwa tša go ja tšeo di phuthetšwego mafelong a go jela.



- Efoga tirišo ya mašela a go phumula diatla gomme o šomiše diseviets. Ge go hlokega, ikhweletše malepola le dīforoko tša gago tše o tla yago dijong ka tšona.



- Bona gore palo ya batho diphapošing tša dikopano le mafelong a bohle ke ya tlase gomme o netefatše gore go tsena moya wo o lekanego ka phapošing.



- Dula kgojana le batho ba bangwe ka dinako ka moka.

Go ba moeng wa maikarabelo:

Mabakeng a mantši, basepetši le balaodi ba magae a batšofe ba ba le melao ye boimanyana mafelong a. Pele o etela, go bohlokwa go letša mogala pele gore o tsebe melao yeo e šomišwago lefelong. Ge e ba baeti ba dumeletšwe, gona:



- Kopanang ka ntle ge go kgonega gore le kgone go emela kgole le kgole.



- Bona gore dihlopha tša baeng ke tše nnyane. Ge go kgonega, ketelo ya motho o tee e tla ba botse. Ge e ba batho ba bantši ba rata go etela, gona:
 - Leka go fokotša palo ya baeti.
 - Ge go kgonega, leka go bona gore ba tšwa lapeng le tee.
 - Apara sebipamolomo le nko gomme o emele kgojana le batho ba bangwe.
 - Hlwekiša diatla tša gago ka sebolayaditwatši ge o tsenalefelong le morago ga go kgoma didirišwa.



- Sepela le dijo tša gago, dino le didirišwa tša go ja. Di tsenye ka mokotleng morago ga tirišo goba o di lahlele motomong wa lefelo, goba wa ka gae le semeetseng ge o sena go fihla gae.



- Efoga go kgoma mafelo a go dirišwa ke bohle ge go kgonega. Le ka nako ya kopano ya ka ntle, o ka nna wa tsena ka ngwakong. Ge eba o dira bjalo, netefatša gore o sepele le sebolayaditwatši sa gago sa go hlwekiša diatla gomme o se diriše.



- Netefatša gore ketelo e ba ye kopana. Go fetša nako ye telele mmogo go tla oketša dikotsi tša tshwaetšo.

Ditšhupetšo

www.coronavirus.westerncape.gov.za/news/updated-covid-19-prevention-and-management-protocols

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/older-adults.html>

<https://www.healthline.com/health/coronavirus-tips-and-advice-for-older-adults>

<https://www.cebm.net/covid-19/how-can-pandemic-spreads-be-contained-in-care-homes/>

<https://www.houstonmethodist.org/blog/articles/2020/may/coronavirus-what-you-need-to-know-about-visiting-loved-ones-who-are-more-vulnerable/>