

Makaya ya Vadyuhari



#UnityinAction

Nxungeto wu engetela hi malembe hi vukhale:

Nxungeto wa ntluletavuvabyi wa COVID-19 wa engetela tanihiloko vanhu va ri karhi va dyuhala. Makaya ya vadyuhari va Maafrika-Dzonga yo tala ya sungurile ku tirhisa swilawuri swo tikisa leswi kotala swi endlaka leswaku vadyuhari va pimeriwa ku va eka muako lowu ntsena.

Magoza yo sirhelela eka vanhu lava tshamaka emakaya:

Eka vanhu lava va tikumaka va pfaleriwiile emakaya, magoza yo talanyana ya nga landzeleriwa ku tshama va hanyile kahle. Wona hi lama:



- Ku landzelela mitolovelo ya siku na siku ya migingiriko, ku etlela na swakudya.



- Ku tshama va ri karhi va khomana na ku khumbana na vandyangu na vanghana hi foni, tiqingho ta vhidiyo, ku rhumela swihungwana, tiimeyili kumbe ku tsalelana mapapila.



- Ku tshama va ri karhi va gingirika hi ku endla vutiolori ku ringana 30 wa timinete hi siku na ku papalata mikarhi yo leha ya ku nga endli nchumu.



- Ku endla mitolovelo ya siku na siku.



- Ku nwa mati na ku dya swakudya leswi ringanerisiweke kahle leswi nyikaka rihanyo. Leswi swi tiyisisa leswaku u tshama u ri na mati emirini, u tiyisa sisiteme ya nsawuto na ku hunguta nxungeto wa mavabyi yo godzombela na mavabyi yo tlulela.



- Ku papalata ku dzaha na ku nwa xihoko hikuva:
 - Vadzahi va tala swinene ku khomiwa hi COVID-19 hikuva ku dzaha swi hlasela vundzeni bya mahahu naswona swi engetela nkoteko wa hundziselo wa xitsongwatsongwana kusuka exandleni kuya enon'weni.
 - Ku nwa xihoko swi kavanyeta vurhongo, swi engetela nxungeto wa ku wa, naswona swi nga kwetlembetana na mirhi leyi lawuleriweke.



- Ku endla swihungasi na micingiriko leyi u tiphinaka hi yona kumbe ku dyondza swin'wana swintshwa.

Loko u ri karhi u tshama u hanyile kahle, nkoteko wa ku khomiwa hi xitsongwatsongwana wu nga hungutiwa hi:



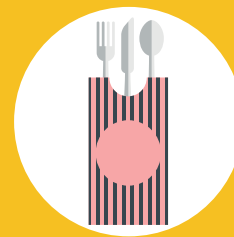
- Ku ambala xipfalaxikandza loko ku huma ekamareni ra wena na ku endla xi tshama xi funengetile nomu na nhompfu ya wena loko u ri etindhawini ta mitlawa ya vanhu to tanihi tilonjo na tikamara to dyela.



- Ku tiyisisa leswaku u hlamba swandla swa wena nkarhi hinkwawo na ku kutla sanithayizara eswandleni esikwini, ngopfungopfu u nga si khumbakhumba swivandla na le ndzhaku ka ku swi khumbakhumba eka tindhawu leti nga na ntshungu wa le henhla.



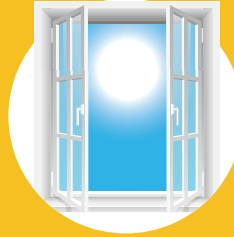
- Ku papalata tibuku, timagazini na maphephahungu leswi nga ha nyikiwaka ku tirhisiwa hi vatshami.



- Ku tirhisa swo dya hi swona leswi swi phutseriweke hi xin'wexin'we eka tindhawini to dyela.



- Ku papalata ku tirhisa mathawula ya lapi kutani u tirhisa tisevhiyete ematshan'weni. Loko swi fanerile, kuma swo dya hi swona kutani u famba na swona loko u ya eku dyeni.



- Ku endla tinhlayo ti tshama ti ri ehansi hilaha swi kotekaka hakona etikamareni ta tinhlangeletano kumbe eka tindhawu ta mitlawu ya vanhu na ku tiyisisa leswaku kamara ri na nkhluluko wa kahle wa moya.



- Ku hlayisa ku siyiwa ka mpfhuka exikarhi ka vanhu hi mikarhi hinkwayo.

Ku va muyeni loyi a nga na vutihlamuleri:

Eka swiyimo swo tala, tioparetara na vafambisi va makaya ya vadyuhari va na swilawuri swo tikisa leswi nga kona. U nga si endzela, mikarhi hinkwayo swi kahle ku bela riqingho u nga si ya kutani u kumisisa leswaku i milawu yihi yi tirhisiwaka. Loko vayeni va pfumeleriwa, kutani:



- Hlanganani ehandle loko swi koteka ku endlela leswaku ku siyiwa ka mpfhuka swi hlayisiwa.



- Endla vayeni va va hi mitlawu leyitsongo. Xa kahle kutlula hinkwaswo, ku endzela ka munhu un'we hi swona swa kahle swinene. Loko vanhu vo tala va tsakela ku endzela, kutani:
 - Ringeta ku pima nhlayo ya vayeni.
 - Loko swi koteka, ringeta ku tiyisisa leswaku va huma emutini wun'we.
 - Ambala swipfalaxikandza kutani u landzelela ku siyiwa ka mpfhuka exikarhi ka vanhu.
 - Kutla sanithayizara eswandleni loko u nghena eka muako na le ndzhaku ka ku khumba swivandla.



- Teka swakudya, swakunwa na swo dya hi swona u famba na swona. Hoxetela swilo hinkwaswo ebegeni endzhaku ka ku swi tirhisa kutani u nga swi cukumeta endhawini leyi kumbe xikan'wekan'we endzhaku ka ku fika ekaya.



- Papalata ku khumbakhumba swivandla nkarhi wihi kumbe wihi lowu swi kotekaka. Hambí hi nkarhi wa ku hlengeletana ehandle ka muako, u nga ha ya endzeni ka miako. Loko u ya, tiyisisa leswaku u teka sanithayizara ya swandla u famba na yona kutani u yi tirhisa.



- Endla leswaku ku endzela swi koma. Ku teka mikarhi yo leha swinene mi ri swin'we swi engetela nxungeto wa ntluletano.

Swiyelaniso

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/>