

MELAWANA YA POLOKEHO KGAHLANONG LE COVID-19

BAKENG SA BAHLAHISI BA DIJO

COVID-19 E e tshwatsana ka tsela e phahameng haholo. Kokwanahloko ena e ka phela hodima dintho tse jwalo ka mapolanka, khateboto, polasetiki le tjhelete. Haeba motho ya tshwaeditsweng a thetsa sebaka se itseng, mme ebe wena o thetsa sebaka seo mme o boela o thetsa mahlo a hao, nko kapa molomo, o ka nna wa tshwaetswa. Bolokeha: hlapa matsoho a hao mme o dule o hlwekisa dibaka tse thetswang kgafetsa.

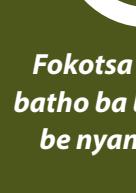


Bahlahisi ba dijo le basebetsi – mapolasing, ba pakang kapa ba rekisang dijo – **ba tlameha ho dula ba tshwere phemiti ya mosebetsi wa bohlokwa ya mosebetsi**, ID le tumello ya ho sebedisa phemiti (e nang le lebitso le nomoro ya hae ya ID). Bakeng sa diphemiti, bakeng sa kgwebo ya dijo eya mmasepaleng mme bakeng sa ho tsamaisa thepa ya dijo, eya Lefapheng la Ntshetsopele ya Setjhaha profensing ya heno.

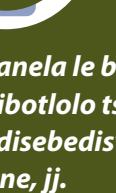


DITAELO TSE AKARETSANG

SEO O LOKELANG HO SE ETSA



Hlapa matsoho a hao hantle ka sesepa, nako ya metsotswana e bonyane 20, hora e nngwe le e nngwe.

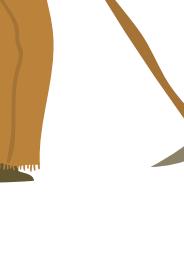


Rwala maske ya sefahleho letsatsi le leng le leng. Ehlatwe le ho e omisa kamehla ha o geta ho e sebedisa.



Kwahela sefahleho sa hao ka bokahare ba setsu sa hao ha o kgohlela kapa o thimola.

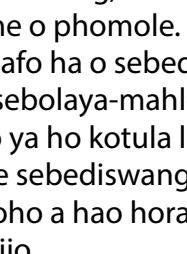
SEO O LOKELANG HO SE ETSA



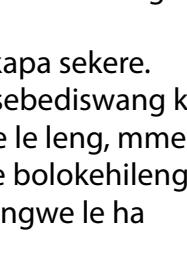
Fokotsa kopano le batho ba bang hore e be nyane haholo.



Se ke wa kopanela le batho ba bang dibotlololo tsa metsi, dijo, disebediswa, dipene, jj.



Se ke wa ithetsa sefahleho ho hang, haholoholo molomo, nko le mahlo (esita leha or rwetse ditlelafo).



Se ke wa pheta ho sebedisa ditlelafo tsa rekere, di lahle ka tsela e bolokehileng.



BOLOKEHA: SERAPENG KAPA POLASING



HA HO KOTULWA:

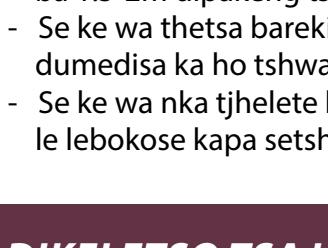
- Moo ho kgonehang, boloka sebaka sa 1.5-2m bakeng sa ho sebetsa mme o phomole.
- Rwala ditlelafo ha o sebedisa dittlelipara kapa sekere.
- Futhela ka sebolaya-mahloko mekotla e sebediswang ka phetapheto ya ho kotula letsatsi le leng le leng, mme o lahle mekotlana e sebediswang hang ka tsela e bolokehileng.
- Hlapa matsoho a hao hora e nngwe le e nngwe le ha o tshwara dijo.



THEPA LE DITHULUSI

(Mekotla ya ho kotula, dileri, meqomo e meholo/ditereilara tse thothang, ditherekere, dikere, ditlelipara, ditshelo)

- Mokotlana o le mong wa ho kotula/motho a le mong. Hlatswa mokotlana beke le beke le ho o omisa letsatsing.
- Futhela ka sebolaya-mahloko, dibaka le dithulusi, jwalo ka dikere le ditlelipara, kgafetsa. (Risepe ya sebolaya-mahloko sa maiketsetso sa lapeng e latela ka tlase mona)



HA O PAKA:

HO PAKA DIJO

- Latela mehato ya bohlweki e hhalositsweng ka hodimo mona ka dinako tsohle.
- Bapaki ba dijo bohole ba lokelaho sebida ditlelafo tse lahlwang kamora tshebediso.
- Hlapa matsoho a hao pele le kamora ho sebida ditlelafo.
- Lahla ditlelafo ka tsela e bolokehileng kamora ho di sebida.
- Boloka sebaka sa bohole ba 1.5-2m dipakeng le batho ba bang.

HO HLWEKISA

- Hlwekisa dibaka tsohle tsa ho sebeletsa nako le nako.
- Futhela ka sebolaya-mahloko ntho efe kapa efe e tlang sebakeng sa ho paka.



KGWEBO YA DIJO

HO SEBETSANA LE BAREKI

- Sebida dibolaya-mahloko tsa matsoho le dibaka nako le nako.
- Hlwekisa dtafole tsa lona, dibaka le dihlahiswa ka sebolaya-mahloko.
- Fana ka sebolaya-mahloko ho bareki haeba ho kgoneha.
- Bareki ba tlameha ho dula ba arohane ka bohole ba 1.5-2m dipakeng tsa bona.
- Se ke wa thetsa bareki ba hao, mme o se ke wa ba dumedisa ka ho tshwara matsoho.
- Se ke wa nka tjhelete ka kotloloho ho tswa ho bareki, eba le lebokose kapa setshelo moo ba ka e tshelang teng.

BOHOLE BA 1.5-2M



KA MOO O LOKELANG HO IKETSETSA SEBOLAYA-MAHLOKO SA HAO KA TENG.

KA MOO O LOKELANG HO IKETSETSA SEBOLA SA HAO KA HO HLATSWETA.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

ETSA MASKE E SA HLOKENG HO ROKWA KA NAKO YA METSOTSO E 5.

O hloka: sekere, rulara le sekipa sa kgale.

- 1 KGAOLA LEMENO LE TLASE EBE O SEHA MAQHWELE A MABEDI BAKENG SA MARAPO
- 2 SEHA SEKOTO SE SEHOL BAKENG SA MASKE, EBE O SE HA HORE SE OTLOLOHE 18-20CM
- 3 ALA MARAPO SEKOTONG SE SEHOL SA LESEL, O SIYE SEBAKA MAHLAKORENG

- 4 MENA LESELIA LE LEHOL EBE O ETSA LEFITO KA LERAPO LE HODIMO
- 5 LERAPO LE LEHOL E TLAMA HODIMO HLOHONG
- 6 LERAPO LE TLASE KE KGWEWA KAMORAO HO MOLALA EBE O TLAMA LEFITO

- 7
- 8

TSEBA MATSHWAO A HAO A HO KULA:



Ho kgohlela

Feberu

Mmetso o bohloko

Ho fellwa ke moyo

Mokgathala