



# Maele a go nna o nonofile e bile o se na le malwetse

**Nna o nonofile o sena malwetse , ithute mokgwa le go nna le maitsholo a a tla thusang boitekanelo ba gago le go isa tlase kgonagalo ya malwetse.**

## **Boikwetliso**

- Ikwatlise metsotso e le 30 tsatsi le letsatsi, gararo go ya go makgetlo a le tlhano mo bekeng
- Tsaya karolo mo motshamekong o o rileng.
- Dira tiro e e sidilolang mmele fa o dira tiro ya kwa gae jaaka go dira mo tshingwaneng , mo lebaleng la ntlo kgotsa go phepafatsa ntlo.
- Tsamaela ka bonako , tshematshema kgotsa go thuma.

## **Go goga motsoko**

- O se goge motsoko, kgotsa
- Tlogela go goga motsoko

## **Bojalwa le diritibatsi**

- E nwa bojalwa sentle, kgotsa
- Tlogela go nwa bojalwa.
- O seke wa dirisa diritibatsi.

## **Thobalano e e bolokesezileng**

- O se robalane; o se dire thobalano go sa le gale; o se robalanae le molekane mongwe le mongwe yo o nna le ena, go sa le gale .
- Nna le molekane a le mongwe.
- Dirisa mosomelwana go sireletsa wena le molekane wa gago ka nako ya thobalano

## **Go ja**

- Jaa dijo tse di nang leng dikotla tse di tlhokang ke mmele.
- Jaa dijo tse di farologaneng tse di welang mo ditlhopheng tsothe tsa dijo (setatšhe, poroteine, mafura, ditlhagiswa tsa deri).
- Mo letsatsing le le lengwe, jaa bonnye manathwana a mabedi a maungo le merogo.
- Fokotsa mafura mo dijong.
- A letswai le sukiri di se nne tse dintsi.
- E nwa bonnye digalase di le robedi tsa metsi ka letsatsi.

## **Go robala**

- Robala diura di le supa kgotsa robedi mo bosigong.

**Fa o batla tshidimosetso bona kliniki e gaufi le wena**