



# U NGA TSHAMA NJHANI U RI NA MIRHI WA KAHLE NA KU HANYA KAHLE

## Switsundzuxo swa nsivela-mavabyi

### Hlamba mavoko hi xisibi na mati –

- endzhaku ko ya exihambukelweni;
- u nga se lulamisa swakudya; na
- endzhaku ka ku tirhisa mavoko ya wena ku pfala nomu kumbe nhompfu loko u khohlola kumbe u entshemula.

### Hlamba mavoko ya wena hi ku hetiseka, hi leswaku, matlhelo hinkwawo na le xikarhi ka tintiho na le hansi ka min'wala.

- Ti toloveti ku hlamba
- Ambala swiambalo swo basa siku rin'wana na rin'wana.
- Pfala nomu na nhompfu ya wena hi xidukwani kumbe phepha ro ti sula loko u khohlola kumbe u entshemula. Cukumeta phepha ro ti sula eka xichela thyaka kumbe u hlantswa xidukwana endzhaku ka sweswo.
- Tiyisisa leswaku hofisi/yindlu sw.n.sw. yi kuma moya lowu phyuphyeke. Pfula mafasitere leswaku ku ta nghena moya lowo tenga.
- Hlayisa mbango wa wena wu basile.

**Ku kuma mahungu yo tala, endzela kliniki  
ya le ku suhi na wena**