

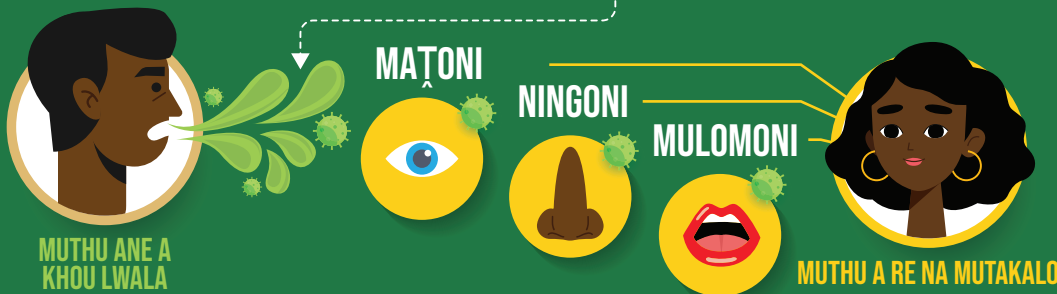
HU NA TSHITHU TSHITHIHI FHEDZI TSHINE VHA
TEA U TSHI PFESESA NGA HA NDILA INE

COVID-19 KHORONAVIRAISI*

YA PHADALALA NGAYO

*Khoronavairaisi ndi muṭa muhulwane wa zwitshili zwine zwa nga vhangana malwadze a u fema u bva kha mukhushwane wo ḡowealeho u ya kha malwadze o kalulaho ane a fana na Middle East Respiratory Syndrome (MERS) na Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS).

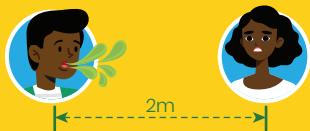
Tshitshili tshi phadalala musi marotha aya a tshi dzhena:



Arali vha vbona muṭwe muthu ane a khou hoṭola/ u atsamula/ u lwala, vha nga nanga u:

1. Sendela kule nae.

2. U sa vha vhukati ha magogo.



(Tshikhala tsha 0,5 u ya kha 2 m tshi ḡo ita uri vha tsireledzee kha marotha mahulwane)



(Vhathu vha re na vhulwadze zwi nga itea vha sa sumbedze tsumbadwadze, fhedzi vha kha ḡi kona u vhu pfukisela.)

Tshinwe tshifhinga mare a muthu ane a khou lwala a nga wanala na kha zwinwe zwithu...



Arali vha nga fara tshinwe tsha zwithu izwi nga phoswo, vha fhedza vha fara tshifhinga tshavho, u sikidza maṭo avho kana tshifhinga tsha mufunwa wavho, vhoṭhe vha nga lwala.

4 MAGA A TSIRAKHOMBO ANE VHA NGA A TEVHEDZA U ITELA URI VHA SA VHE NA VHULWADZE



1

VHA TAMBE ZWANGA ZWAVHO

Vha tambe zwanga zwavho nga tshisibe nga vhurwane. Vha tambe nga murahu ha zwanga zwavho, vhukati ha minwe ha nga fhasi ha ḡala. Tshifhinga tshoṭhe vha tambe zwanga zwavho nga tshisibe phanda ha musi vha tshi ja na nga murahu ha musi vha tshi bva nḡa u ṭangana na vhatu vhanzhi.



2

TSIRAVHULWADZE YAVHUDI YA MUTHU ENE MUṆE

Vha thivhedze mulomo wavho nga thishu musi vha tshi hoṭola kana u atsamula. Vha litshe u fara tshifhinga tshavho nga zwanga zwi re na mashika tshifhinga tshoṭhe. Arali vha tshi tea u ita ngauralo, vha vhe na vhuṭanzi ha uri vha thoma vha tambe zwanga zwavho nga tshisibe nga vhurwane.



3

VHA SONGO LA ZWILWA NA U SHUMISA ZWISHUMISWA ZWA U LA NGAZWO NA MUNWE MUTHU

Baktheria dzi nga pfukiswa nga phanga, forogo, lebula na zwitiro. Vha shumise fhedzi zwishumiswa zwo kunaho nahone vha songo nwisana zwinwiwa. Tshifhinga tshoṭhe vha tambe zwanga zwavho phanda ha musi vha tshi ja.



4

VHA VHONE DOKOTELA ARALI VHA SA DIPFI ZWAVHUDI

Tsumbadzwadze dzo ḡowealeho dzi katela u hoṭola, ningo i elelaho maduda, mufhiso na u fhelelwa nga muya vha tshi fema. Arali vha tshi khou ṭangana na dziṭwe dza tsumbadzwadze idzi, vha ṭoge dzilafho nga u ṭavhanya. Vha founele kijiniki kana dokotela phanda ha madalo avho vha vha ṭalutshedze nga ha tsumbadzwadze dzavho na nyendo dze vha vhuya vha dzi fara.

NOMBORO YA SHISHI YA NICD YA AWARA DZA 24 0800 029 999

VHA DZULE VHO FHATUWA NAHONE VHA SHUMISE MAITELE AVHUDI A TSIRAVHULWADZE YA MUTHU ENE MUṆE
Tshimo tshi khou dzulela u shanduka, kha vha ṭale maswamaswa kha www.health.gov.za na www.nicd.co.za

KHA VHA VHIGE U TAMBUZWA HU NE HA ITEA MAHAYANI KHA TSHITSHI TSHAPO TSHA MAPHOLISA KANA:

TSHUMELO YA SHISHI YA SAPS: 10111 • TSHUMELO I LWISANAHO NA VHUGVHENGHA 08600 10111

NOMBORO YA U VHIGA U TAMBUZWA HUNE HA ITEA MAHAYANI: 0800 150 150 • NOMBORO YA U VHIGA U TAMBUZWA HA VHANA: 0800 055 555