

Hungu leri ri nyika vuxokoxoko lebyi tirhisiwaka eka ndzhawu yo tirhela loko swita ka COVID-19. Muthori u fanele ku endla tindlela ta nsirhelelo eka ndzhawu yo tirhela ku tiyisisa ndzhawu yo tirhela leyi nga hlaliseka eka vatirhi. Swilaveko leswi nga vuriwa ka swiletelo leswi nga humesiwa ehansi ka nawu wa khombo 'Disaster Management Act' swi fanele ku tekeriwa enhlokweni,ku katsa na nkatsakanyo wa swileriso ka rihanyo lerinene emintirhweni eka ti nwana ta tindzhawu to tirhela ka tona



**NXUNGETO WA VATIRHI, TIFANELO,
YIMELO, VUTIHLAMULERI**

**SWIKOWETO SWA VAEHLEKETELELIWA VA COVID-19
(KU NGAVA NA SWIKOWETO SWINWANA KUMBE KU NGARI NA SWI NWANA SWA
SWIKOHETO; HI KUYA HI LANDZELERISO WA SWO FAMBISA NAKU LAWULO SWIKOWETO
V6 12 2020)**



KU KHOHLOLA KU HELELA HI MOYA KU VAVA KA MINKOLO



KU LAHLEKERIWA HI NUHWELO KU LAHLEKERIWA HIKU RINGA KA RIRIMI

TLHAMBUKELO

- ▶ Ku tlulela loku nga vangaku hi manthonsi loko munhu a khohlola eka mpfhuka lowu nga hundzeki timitarata timbiri.
- ▶ Loko vanhu va khumbana na ku khoma ndhawu leyi nga na xitsongwanatsongwana

**LAVISANI TINDHAWU LETI NGANA
NXUNGETO**

Muthori u fanele a endla ndzavisiso wa khombo endzhawini yo tirhela:

- Lavisani mintirho kumbe tindzhawu leti nga vaku na tluleto wa xitsongwatsongwani
- Lavisani vatirhi lava nga tluleriwaku hiku olova
- Lavisani eka tirho wunwana na wunwani kumbe ndzhawu, mitekela enhlokweni kulangutisisa ku munhu uva ka ngozi hindlela yini, ku katsa na nhlayo ya xitsongwatsongwani
- Lavisani meandlelo lamanene ya nsirelelo, lama katsaku swi nsirhelela hiku tlhaveriwa eka ntirho wihi kumbe wihi, kumbe ndzhawu hikuya hi mpimu wa khombo
- Tekela enhlokweni makhombo ya nwana lama nga andzisiwaku hiku pfuneta ka xitsongwatsongwani xa covid-19
- Tihela u kambisisa ndzavisiso wa khombo loko matirhelo ya ncica, kumbe loko kuri na munhu loyi anga tluleriwa hi ntungu was covid-19

VATIRHI LAVA NGAKA NXUNGETO WA COVID-19

Hambileswi vanhu hinkwavo va nga ehansi ka nxungeto wo tluleriwa hi ntungu wa covid-19, kuna vanhu vo karhi lava ngale ka nxungelo wu kulu wa mavabyi loko vo khomiwa hi xitsongwatsongwani. Ntlawa wa vanhu lava wu katsa:

- **Vatirhi lava ngani malembe ya makume ntsevu (60 years) niku tlurisa**
- **Vatirhi lava ngani malembe ya nwana na yanwana vari ni swiyimo swofana na leswi (ngopfu swiyimo swoka swinga tshunguleki)**
- **Vatirhi lava va ngana miri wa ntinko wukulu (body mass index ≥ 40)**
- **Vatirhi lava nga tsana emirirhi**
- **Vatirhi lava nga biha a mirini hiku hundza mavhiki ya makume mbirhi nhungu (28 weeks)- (ku katsa na swiyimo leswi nga hlamuseriwa ehenhla)**

XANA COVID -19 XI HLAHLUVIWA NJHANI?

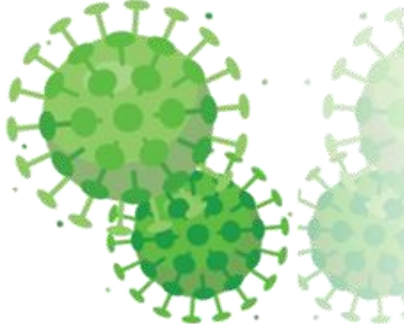
Loko muongori a hleketelela leswaku u hlaseriwile hi COVID-19, nhlahluvo wu ta laveka. NICD's Webpage (www.nicd.ac.za) yi nyika vuxokoxoko hi vuenti hi mayelana na hlamuselo ya munhu loyi angale ka ndzavisiso na maendlelo yo kambela. Swikambelo swi nga endlwa eka tindhawu to hlaluva ka vaaka tiko kumbe tindhawu ta vukamberhi ta NHL. Kumbe u va khumba eka tiqingho leti (public/vaaka_tiko : 080 0029 999) kumbe ka WhatsApp: 0600 123456

**XANA UNA KU HLEKETELELA LESWAKU
UNGA VA U HLANGANILE NA COVID-19**

- ▶ Tivisa nkulukumba wa wena kumbe kliniki ya rihanyu ra vatirhi hi xihatla.
- ▶ Loko u ri na swinxungeto, tivisa muongori wa wena hi mayelana na lava i hlanganeke na vona na marendzo eka tindhawu leti hlaseriweke hi COVID-19.

VUTIHLAMULERI BYA VATIRHI

H	lambani mavoko hi minkari hikwayo mi tirhisa xisibi na mati (tisekonde ta makumembirhi) kumbe mi tirhisa swo hlamba mavoko leswi swi nga na makume nkombo wa tiphesente ta xihoko
L	andzelelani milawu na maendlelo ya swarihanyo na vuhlayiseki
T	sundzukani ku pfala nomo na tinhopfu hi xikokola kumbe hi thixu loko mi khohlola na ku entshemula
X	a nkoka i ku fambela kule na swinxungeto na ku papalata ku tluleta vanwani xitsongwatsongwani
T	iyisisani ku ambala,ku hluvula na ku cukumeta swiambalo swa nsirhelelo hi ndlela leyi nga fanela
V	ika xiyimo xinwana na xinwani lexi nga vaku ngozi ka vutomi na rihanyu
T	i kambeli swikoweto swa vuvabyi kutani u ti hambanyisa ka lava va nga vabyeki , kumbe u tivisa eka varhangeri loko swi humelela



TIMFANELO TA VATIRHI

Timfanelo ta vatirhi ti katsa vathori ni varhangeri:

Va tiyisisa leswaku switirhisiwa swo sivele na vusirheleli swi hunguta nxungeto wa COVID-19, leswi katsaka na ku nyika swiambalo swo ti sirhelela

Va nyiketa vudyondzisi na vutivi eka vatirhi mayelana na nxungeto wa xitsongwatsongwani emintirhweni

Simeka maendlelo ya ku tivisa vuvabyi ku ngari hava ku chava kumbe ku hlawuriwa

Tsundzuxa na ku hlohlotela vatirhi ku ti kambela hi voxe na ku tivisa loko vari ni swikoweto swa COVID-19, na ku tshama ekaya loko vavabya

Ku pfumelela na ku seketela vatirhi leswaku va sukela yinwani ya mintirho leyi nga vaku na nxungeto eka vutomi na rihanyu ra vona

Tivisa va ndzawulo ya mavabyi ya le mintirhweni (CCOD) loko vuvabyi byi fambisana na ntirho

Maendlelo yo sivele niku hunguta ku hangalasa xitsongwatsongwana xa COVID-1

▶ Katsakanyo swa swirhelelo lowu katsiweke eka swileriso swa rihanyo lerinene emintirhweni yi nwina, yinga tiyisisiwa hiti 11 ta khotavuxika 2021. Switalava mi landzelela maendlelo na swi nwana marhiselo

Ndzavisiso wa khombo

▶ Muthori unwana na unwana u fanele ku endla ndzavisiso wa khombo emintirhweni hi kuya hi nkatsakanyo wa swileriso ka rihanyo lerinene emintirhweni, na swilaveko swa nawu wa "Hazardous Biological Agents". Hi kuya hi swiyimo swa matirhelo

Maendlelo lamanene yaku tisivela

- ▶ Ku landzelerisa hi mativisele, ku yisa, na swilaveko swa swilaveko tani hi leswi nga tshahiwa ka maendlelo ya ndzavisiso-khombo, mahungu na ti swiboho, timhangu ta covid-19 exikarhi ka vatirhi, niku lavisisa eka lava nga khumbheka/kumbe lava ngava kusuhi na lava vaveke na covid-1
- ▶ Avelani vatirhi mahungu ni tidyodzo ta nkatsakanyo wa mindzeriso, ku katsa ni maendlelo lama fanelaka ku landzeleriwa
- ▶ Vatirhi vafanela ku humesa erivaleni swikoxeto leswi laveka loko swi fanerile naku teka masiku vatshama kaya loko vavabya, ni loko vari ni swikoheto swo yelana na covid-19
- ▶ Murhangeri wa swa covid-19 u fanele ku hlawuriwa kuri ava kona, niku langutisisa nsimeka wa vusirheleli, niku landzelerisa milawu hinkwayo leyi nga nsimekiwa
- ▶ Hungutani nhlayo ya vatirhi emitirhweni hiku landzela swikombiso leswi; ku fika himi karhi yo hambana, ku chichana, niku tirhela ekaya
- ▶ Hungutani ku hlangana ka vatirhi ku katsa niku hlangana ka vatirhi ni vaaka tiku
- ▶ Lavisani xivangelo xaku tumbuluka ka xitsongwatsongwani, niswi vangelo swaku ntsandzeka ku nsivela, mitlhela miendlisisa nsivelo wa khombo
- ▶ Pfunetani va ndzawulo ya swa rihanyo hiku va lavisani vanhu lava ngava vavile kusuhi na munhu la ngana covid-19 laha swi fanelaka
- ▶ Pfunetani ku yisa emahleni kuri vatirhi vatlhaveriwa, hikuya hi simeko wa fumo

Timask

- ▶ Muthori u fanela ku nyiketa vatirhi timask timbirhi, mutirhi un'wana na un'wana u fanela ku ambala swa kuti nsirhelela (cloth mask) loko ari xikarhi ka vanhu, ku katsa na loko ari na tikhasitama na vaedzi etirhweni
- ▶ Muthori u fanele ku endla kuri vatirhi va leteriwa, vadyondzisiwa naku landzelerisiwa ku tirhisa timask hi ndlela ya kahle

Ventilation

- ▶ Tindhawu hinkwato taku tirhela eka tona tifanele tiva na swo ngenisa moya.

Maendlelo nsivela

- ▶ Muthori unwana na uwana hikuya hi ndzavisiso wa khombo, u fanele ku endla maendlelo yaku pfula mintirho niku veka maendlelo yo nsivela vatirhi, ku katsa na swiboho swaku tlhaveriwa hi kuya himi mindzeriso ya katsakanyo wa swokhombo
- ▶ Maendlelo ma fanele ku andlala maendlelo hikwawo ya nsivelo ku endla kuri tindzawu to tirhela ka tona ti fikelela swi lavaveko swa rihanyo
- ▶ kuva ni swisivelo swo tiyisisa kuri tindawu to tirhela ka tona tifikelela maendlelo ya swarihonyo, tindwawu leti pfulekeke ta vatirhi, maendlelo yo ti hambanisa hi mipfuka na vaaka tiko niva tirhi vafumo
- ▶ Tlherisilani khopi ya maendlelo ya swa nsivelo, leyi fanelaka kuva yi khome vuxokoxoko bya ku hlawuriwa ka muyimeri wa swa covid-19

Maendlelo yaku tihambanisa ni vanhu

- ▶ Lughisani tindhawu to tirhela eka tona kuva ni mpfuka nyana wa mitara na hafu (1.5m) exikarhi ka vatirhi
- ▶ Loko swi nga koteki, vekelani xo hambanisa exikarhi ka tindlawu to tirha ka tona
- ▶ Laha swi lavekaka, avelani vatirhi swo ti sirhelela
- ▶ Endlani kuri vatirhi vanga tikumi vateka karhi wo wisa hi nkarhi unwe, ku lawula ku tala ka vanhu ka tindhawu to toloveleka

Nkambelo wa swikoweto

- ▶ Muthoriwa unwana na unwana u fanele ku chekisisiwa swikoweto swo yelana na swa covid-19 loko a fika etirhweni
- ▶ Vatirhi va fanele ku tivisa loko vari na swinwana swa swikoheto loko ari etirhweni, kumbe loko vari etirhweni.
- ▶ Landzelerisani maendlelo lama kombisiweke loko mutirho ari ni swikoheto ari tirhweni
- ▶ Langutisisani makhomba ya tlhambukelo, ku basisa ka tindlawu to tirhela, ku lavisisa vanhu lava ngava vavile ku suhi na munhu la ngana Covid-19, niku yisa vatirhi lava ngale ka nxungeto kuya chekiwa

Xihoko, swibasisi & basisa mavoko

- ▶ Avelani vatirhi swo basisa mavoko leswi swi ngana xihoko xa tiphencentre ta makume nkombo (70%) kuri swi tirhisiwa hi vatirhi hinkwawo
- ▶ Tindhawu taku tirhela eka tona na switirhisiwa ku katsa na tindhawu to toloveleka ti fanele ku basisiwa hi mikarhi hikwayo loko ku sunguriwa ku tirha nile xikarhi ka siku, nile maheteleleni.
- ▶ Tiyisani kuri kuva na tindhawu to basisa mavoko na swo tisula (paper towels)

Swiambalo swa nsirhelelo wo hlawuleka

- ▶ Vatirhi va fanele ku ambala swiambalo swa nsirhelelo leswi faneleke eka mitirho yo karhi hikuya hi ndzavisiso -khombo