

ICORONAVAYIRASI

MASIYINQANDE inganwenwi

Zikhusele wena nosapho lwakho ningasulelwa yicoronavayirasi:

Hlamba izandla rhoqo ngesepha namanzi.



Ungabuphathaphathi ubuso bakho ngezandla ezingahlanjwanga.

Ungasondeli kubantu abagulayo okanye abebekhe bahambela kumazwe apheya.



Hamba ngokukhuselekileyo:

- Vula iifestile.
- Zama ungabambeleli kwimiphezeulu yezinto.
- Ungabuphathaphathi ubuso bakho.
- Hlamba izandla wakufika kwindawo obusiya kuyo.



Ukuba ungaphezulu kwiminyaka engamashumi amathandathu (60) okanye unesigulo esingapheliyo njengeHIV, iTB, isifo sentliziyo okanye esemiphunga, usemngciphekweni wokusuleleka yicoronavirus:

- Sukuya kwiindawo zolonwabo.
- Ukuba usela amayeza esigulo esingapheliyo, wasele ngokuchanekileyo. Ukuba ubukhe wawayeka, yiya kwizikompilo uqalise kwakhona.



Yuntoni ekufuneka uyenze xa unefiva, ukhohleka, umqala obuhlungu, nomzimba obuhlungu?

Kusengenzeka ukuba unecoronavayirasi. Musa ukoyika, ayibahlaseli ngamandla abantu abaninzi.

- Phumla ekhaya, sela iparacetamol ukulwa ifiva okanye iintlungu.
- Cela iingcebiso kugqirha wakho okanye utsalele ihotline.
- Ukuba uphefumla nzima, yiya kugqirha okanye eklinikhi ngokukhawuleza. Qala ngokutsalela ugqirha okanye iklinikhi, wakuba nje ufikile khona.



Zikhethe ube wedwa iintsuku ezilishumi elinesine (14):

- Hlala ekhaya.
- Musa ukuya emsebenzini okanye esikolweni.
- Ungasisebenzisi isithuthi sikawonkewonke ungayi nakwiindawo zikawonkewonke.



Thintela ukunwenwa kwevayirasi ngeli xesha uzikhethe wawedwa:



Hlamba izandla zakho rhoqo.



Zikhuse xa ukhohlela naxa uthimla.



Coca imiphezulu yezinto rhoqo - ngamanzi akwilitha enye (1 litre) agalelwe iitispuni ezine (4) zeblitshi.

Ungazisebenzisi izinto zokulala ezisetyenziswa ngabanye: izitya, iikomityi, izinto zokutya, iitawuli. Zihlambisise wakugqiba.



Ulumkele usondelelwano, nokuba uhlala kwindawo enengxinano. Musa ukugona, ukubamba okanye ukuncamisa.



Vula iifestile neminyango.



Kunganzima ukulilandela eli cebiso - kodwa khawenze ngako konke onako. Bonisa ubuntu nenkxaso komnye ngeli xesha lixhalabisayo.

IHotline:

0800 029 999 okanye 021 928 4102 okanye 0800 111 132

Ukufumana ezinye iinkcukacha:
www.westerncape.gov.za/coronavirus



URhulumente
weNtshona Koloni
EzeMpilo



UNIVERSITY OF CAPE TOWN
IYUNIVESITHI YASEKAPA • UNIVERSITEIT VAN KAAPSTAD