

PELE O EYA MOSEBETSING...

- ★ Bula sekwahelo sa e nngwe ya dibotlolo tsa senyanyatsi tsa 500ml tseo o di filweng, mme o tshela kgaba e le nngwe (15ml) ya Jik.
- ★ E tlatsa ka metsi a hlwekileng mme o kgutlisetse sekwahelo o se sothe se tiye. (E BEHE HOLE MOO BANA BA KE KENG BA E FIHLELA: Ha e ka nowa, mo fe metsi a mangata mme o mo ise tleliniking hanghang empa o seke wa hlatsisa ngwana eo.)
- ★ E kenye ka mokotlaneng wa hao, mmoho le lesela la ho hlwekisa le Disebediswa tsa Boitshireletso (PPE) tse nepahetseng bakeng sa ho ya etela malapa.

**SEO O LOKE-
LANG HO SE
ETSA HA O
KENA LAPENG
LE ITSENG...**

- ★ Aparo PPE e nepahetseng bakeng sa ketelo eo ya lelapa. Sheba theibole e ka tlase mona bakeng sa tlhahisoleseding.
- ★ Haeba o belaela kapa o tseba hore ho na le motho ya tshwerweng ke Covid lapeng leo, mo fe **Semonkwane sa Mofuta wa I** hore a se kenye.
- ★ Hlatswa matsoho a hao haeba ho ena le sesepe le metsi a phallang, kapa a pikitle ka sebolayadikokwana se nang le tahi.
- ★ Ntle feela le ha o hlokomela motho eo ka kotloloho, emella bohole ba dimitara tse 2 ho motho ya nang le feberu, kapa ya hohlang kapa ya ikutlwang a kula.
- ★ Sebedisa senyanyatsi sa Jik ho hlakola ditafole, dibethe le dikhaontara tseo o ka nngang wa di thetsa.

O HLOKA PPE EFE?



**MOKUDI O NA
LE TSHWAETSO
E TSEJWANG
YA COVID**

**Mokudi o kula haholo
kapa o a hohlola,
mme mosebetsi wa
hao o hloka hore o
mo thetse**

**Mokudi ha a kule
haholo mme o keke
wa mo thetsa**

	SEMONKWANE (MASKE)			DITLELAFO	DIGALASE	FORASEKOTO	GAONE
	N95*	Mofuta wa II	Mofuta wa I				
BAKENG SA HAO	★			★	★	★	★
<i>bakeng sa mokudi</i>			★				
BAKENG SA HAO		★		★	★	★	★
<i>bakeng sa mokudi</i>			★				
BAKENG SA HAO		★		★	★	★	
<i>bakeng sa mokudi</i>			★				
BAKENG SA HAO			★	★			

**MOKUDI O
BELAETSA
HORE A
KA BA LE
COVID**

**HA HO
MOTHO
LAPENG LEO YA
BELAELLWANG
KAPA YA
TSEJWANG
A ENA
LE COVID**

* Ebang N95 e sa fumanehe, sebedisa semonkwane sa Mofuta wa II
 ** Ebang ho se na Mofuta wa I bakeng sa bakudi, ere ba sebedise semonkwane sa lesela
 *** Sekerini sa sefahleho se ka sebediswa ho ena le diborele/digalase

HA O TSAMAYA...

- ★ Siya semonkwane sa mokudi a ntse a se rwetse!
- ★ Hlakola bokahodimo hohle hape ka motswako wa Jik haeba o entse ditshebetso dife kapa dife.
- ★ Hlatswa matsoho a hao kapa a sidile ka sebolayadikokwana se nang le tahi.
- ★ Tshela dinto tsohle tse silafaditsweng ka hara mokotlana wa polasetiki.
- ★ Tsebisa ba lelapa hore o fela o ba kgathalla.

HA O FIHLA LAPENG LA HAO...

- ★ Hlobola PPE tsa hao ka hloko mme o di lahle jwaloka ha o rutilwe.
- ★ Haeba o ena le metsi a phallang, hlapela shawareng.
- ★ Phomola mme o qete nako e itseng mmoho le ba lelapa la hao.