  

**COVID-19 CORONAVIRUS**

**LIPOTSO TSE BOTSWANG HANGATA**

**Kokoana-hloko ea corona ke eng?**

Kokoana-hloko ea corona e hlaha lelapeng le leholo la likokoana-hloko tse ka bakang bokulo liphofolong le bathong. Bathong, kokoana-hloko ena e tsebahala ka ho baka mafu a ho phefumoloha ho tloha ho sefuba ho fihlela ho mafu a matla jwalo ka Middle East Respiratory Syndrome (MERS) le Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Kokoana-hloko e thotsweng morao-rao e baka lefu la kokoana-hloko ea corona COVID-19.

**COVID-19 Ke eng?**

COVID-19 ke le lefu le tswaetsanang le bakwang ke kokoana-hloko ea morao-rao ea corona. Kokoana-hloko e ncha le lefu le ne le sa tsebahale pele le phatloha khetlo la pele Wuhan, China, ka Tshitoe 2019.

**Matshwao a COVID-19 ke eng?**

Matshwao a tlwaleing a COVID-19 ke feberu, mokhathala le mokhehlela o omeletseng. Bakuli ba bang ba ba le mahlaba le mahloko, ho kibana linko, mamina, metso o bohloko kapa letshollo. Hangata matshwao ana a qala butle butle mme a bobe. Batho ba bang ba a tshwaetseha empa ha ba be le matshwao kapa ha ba kule. Boholo ba batho (ba kabang (peresente tse )80 per cent) ba nang le lefu lena ba fola kantle ho tlhokahalo ea kalafo e khethehileng. Motho a le mong ka hara ba tsheletseng ba bang le tshwaetso ea COVID-19 ba kula haholo mme ba be le mathata a ho hema. Maqheku, le ba nang le mafu ekare phallo e holimo ea mahe, lefu la pelo kapa lefu la tsoekere ba kotsing ea ho kula haholo. Ba kabang (peresente tse) 2 per cent tsa batho ba neng ba na le lefu lena ba feletswe ke bophelo. Bathong ba nang le feberu, ho khohlela le mathata a ho hema ba (tlameha ho batla thuso ea ngaka) ee ngakeng.

**COVID-19 e ngatafala jwang?**

Batho ba ka tshwaetswa ke COVID-19 ho tsoa ho ba bang ba nang le kokwana-hloko. Bokulo bona bo ka fetisoa ho tloha ho motho e mong ho ea ho motho ka marotholi a manyane a tsoang nkong kapa molomong a hasaneng ha motho ea nang le likhohlela tsa COVID-19 kapa ea hemang marothodi ao. Marotholi ana a oela linthong tse potileng motho. Batho ba bang ebe ba tshwaetswa ke COVID-19 ka ho tshwara lintho tsena kapa bokantle ba tsona, ebe ba ithetsa mahlo, nko kapa molomo. Batho ba ka tshwaetswa ke COVID-19 haeba ba hema marothodi a tsoang ho motho ea nang le COVID-19 ea khohlelang kapa a hemang marotholi ao. Ke kahoo ho leng bohlokoa ho lula hole le motho ea kulang.

**Kokoana-hloko e bakang COVID-19 e ka fetiswa moeeng?**

Lipatlisiso tsa morao-rao li bontsha ha kokoana-hloko e bakang COVID-19 e feta haholo ka ho kopana le marotholi a matswafo ho fapana le ho feta moeeng.

**Na COVID-19 e ka feta ho tswa ho motho ea senang matshwao?**

Tsela e ka sehloohong ea lefu lena le ngatafalang ya eona ke ka marotholi a matswafo ho tswa ho motho ea khohlelang. Kotsi ea ho tshwara ke COVID-19 ho tswa ho motho ea senang matshwao e tlase tlase. Empa, batho ba bangata ba nang le COVID-19 ba bona matshwao a bobebe feela. Sena ke nnete haholo maqalong a lefu lena. Ka hona hoa khoneha ho tshwara COVID-19 ho motho eo, ka mohlala, a nang le khohlela e fokolang ebile a sa ikutloe a kula.

**Nka fumana COVID-19 mantleng a motho ea nang le lefu le?**

Kotsi ea ho tshwaroa ke COVID-19 ho tloha ho mantle a motho ea tshwalitsoeng e bonahala e le tlase. Le ha lipatlisiso tsa pele li bontsha hore kokoana-hloko e kanna ea ba teng mantleng maemong a mang, ho ata ka tsela ena ha se sesosa (se seholo se entseng ho phatloha ha lefu lena) sa ho phatloha. Hobane sena ke kotsi, leha ho le jwalo, ke lebaka le leng la ho hlatswa matsoho khafetsa, kamora ho sebelisa ntlwana le pele u eja.

**Nka etsa jwang ho itshireletsa le ho thibela ho ata ha lefu lee?**

**Mehato ea tshireletso bakeng sa bohle**

U Lule u tseba ka tlhaiso-leseding ea morao-rao mabapi le ho ata ha COVID-19, e fumanehang ho li-website le mecha ea litaba ea Sechaba ea lefapha tsa Bophelo la Naha ([www.health.gov.za](http://www.health.gov.za)), Setheho sa Naha sa Mafu a tshwaetsanang ([www.nicd.ac.za](http://www.nicd.ac.za)) le mokhatlo oa lefatshe oa tsa Bophelo ([www.who.int](http://www.who.int)).

Batho ba bangata ba tshwaelitsweng ba kula hanyane mme ba fole, empa ho ka ba le ba kulang haholo. Kahoo hlokomela bophelo ba hau bo bottle (ha nlte) mme u sireletse ba bang ka ho etsa se latelang:

* Hlatsoa matsoho a hau khafetsa ka sesepa le metsi, kapa u sebelise sesepa sa letsoho se entsoeng ka (jwala) alcohol. Hobaneng? Ho hlatswa matsoho ka sesepa le metsi kapa ho sebelisa sesepa sa letsoho se entsoeng ka (jwala) alcohol ho bolaea likokwana-hloko tse ka bang holima matsoho a hau.
* Boloka bongane sebaka se ka bang one meter (metara o le mong) lipakeng tsa hau le motho a pela hau a khohlelang kapa ea thimolang. Hobaneng? Ha motho a khohlela kapa a thimola ba fafatsa marothodi ho tswa nkong kapa molomong a ka bang le kokwana-hloko. Ha u le haufi haholo u ka hema marothodi ano hammoho le kokwana-hloko ea COVID-19 haeba motho ea khohlelang a ena le lefu lena.
* Qoba ho itshwara mahlong, nko le molomo. Hobaneng? Matsoho a tshwara libaka tse ngata mme a ka nka kokwana-hloko ena. Ha a se a phuthile kokwana-hloko matsoho a ka fetisetsa kokwana-hloko ena mahlong, nkong kapa molomong wa hau. Ho tloha moo, kokwana-hloko ena e ka kena mmeleng wa hau mme e u kulise.
* Etsa bonnete ba hore uena le batho ba o potileng, ba latela bohloeki le tsela e ntle ea ho phefumoloha. Sena se bolela ho koahela molomo le nko ka setsu se kobuoeng kapa tissue ha u khohlela ka u thimola, ebe u lahla tissue eo hang hang. Hobaneng? Marothodi a jala likokwana-hloko. Ka ho latela mekhoa e metle e sekono(ya ho hloeka) ea ho phefumuloha, u sireletsa batho ba u potileng ho likokwana-hloko tse kang sefuba, ntaramane le COVID-19.
* Lula hae haeba u ikutlwa u sa thaba mmeleng. Haeba u na le feberu, ho khohlela le ho hema ka thata, batla tlhokomelo ea bongaka ka ho letsa pele. Latela litaelo tsa ngaka e haufi le wena. Hobaneng? Mafapha a tsa bophelo la naha le la li-Province a tla ba le lesedi la morao-rao ka boemo bo sebakeng sa heno. Ho letsetsa pele u ea ho tla lumella mofani oa tsa bophelo bo botle hore a u ise setsing sa bophelo se nepahetseng bakeng sa hau. Sena se tla u sireletsa le ho thibela ho ata hoa kokwana-hloko ena le mafu a mang.
* u e-na le tsebo mabapi le liphetoho tsa morao-rao mabapi le COVID-19. Latela likeletso tse fanoeng ke mofani wa hau wa tsa bophelo bo botle le lefapha la bophelo bo botle la naha mabapi le hore na u ka itshireletsa jwang le ba bang ho COVID-19. Hobaneng? Bolaoli ba naha le ba lehae ba tla ba le leseli la morao-rao mabapi le hore na COVID-19 e ntse e phatlalla jwang sebakeng sa heno. Li hlophisitsoe hantle ho eletsa ka seo batho ba sebakeng sa heno ba lokelang ho se etsa ho itshireletsa.

**Mehato ea tshireletso bakeng sa batho ba ile ba etela (matsatsi a 14 a fetileng) kapa ba hona teng moo COVID-19 e atang ka sekhahla teng.**

* Lula lapeng haeba u ikutloa u sa phutholoha, leha e le matshwao a bobebe a kang hlooho le nko e tsoang mamina ho fihlela u fola. Hobaneng? Ho qoba ho ikopanya le ba bang le ho etela litsing tsa bophelo ho tla lumella litsi tsena ho sebetsa ka thello le ho thusa ho sireletsa wena le ba bang ho kokwana-hloko ea COVID-19 le tse ling.
* Haeba u tshwarwa ke feberu, ho khohlela le ho hema ka thata, batla keletso ea lingaka hang hang kaha sena se ka bakoa ke tshwaetso e amang phefumoloho ea hau kapa boemo bo bong bo bobe. Letsetsa ngaka pele u ea mme u mo bolelle ka maeto o kang u bile le ona kapa ho kopana le batho ba etileng. Hobaneng? Ho letsetsa pele u ea ho tla lumella mofani wa litshebeletso tsa bophelo bo botle hore a u itse setsing sa bophelo bo nepahetseng. Sena se tla thusa ho thibela ho ata hoa kokwana-hloko ea COVID-19 le likokwana-hloko tse ling.

**Ke monyetleng o mokae oa ho tshwarwa ke COVID-19?**

Kotsi e tswa hore na u lula hokae kapa hore na a u etetse kae haufinyane. Kotsi ea tšoaetso e phahame libakeng tseo ho tsona batho ba mmaloa ba fumanoeng ba na le COVID-19. Ho feta (peresente tse)95 percente tsa litlaleho tsohle tsa COVID-19 li etsahala China, mme boholo ba bona bo Profinseng ea Hubei. Kotsi e teng Afrika Boroa ha joale e tlase, leha ho le joalo, ho bohlokoa ho ba leseling ka boemo le boikemisetso ba ho ikemisetsa sebakeng sa heno.

**Na ke lokela ho tshwenyeha ka COVID-19?**

Haeba ha u sebakeng seo COVID-19 e ngatafalang ho sona, kapa ha u e-so etele ho se seng sa libaka tse joalo kapa ha u so kopane le motho ea sa phelang hantle, menyetla ea hau ea ho e fumana e sa le tlase. Leha ho le joalo, hoa utloahala hore u ka ikutloa u sithabetse mme u tshwenyehile ke boemo. Ke mohopolo o motle ho fumana lintlha ho u thusa ho tseba ka nepo likotsi tsa hau e le hore u nke mehato e nepahetseng ea ho ba hlokolosi. Mofani oa hau oa tlhokomelo ea bophelo bo botle, Lekala la naha la tsa bophelo, le Setsi sa Naha sa Mafu a Kopaneng (NICD) kaofela ke mehloli ea tlhaiso-leseling e nepahetseng ho COVID-19. Ho bohlokoa ho tseba ka boemo ba mo u phelang ho bona le ho nka mehato e nepahetseng ho itshireletsa.

Haeba ho na le ho phatloha ha COVID-19 South Africa mme o sebakeng seo ho sona ho nang le litlaleho tsa COVID-19 o hloka ho nka kotsi ea tshwaetso ka ho teba. Latela likeletso tse fanoeng ke mafapha a bophelo a naha le a lehae. Le ha ho batho ba bangata COVID-19 e baka mafu a fokolang feela, e ka kulisa batho ba bang haholo. Ka seoelo, lefu lena le ka bolaea. Batho ba baholo, le ba nang le maemo a kalafo a neng a le teng pele (joalo ka phallo e phahameng ea mali, lefu la pelo kapa lefu la tsoekere) ba bonahala ba kula habonolo.

**Ke mang ea kotsing ea ho tshwaroa ke bokuli ka matla?**

Ha re ntse re ithuta na COVID-2019 e ama batho jwang, batho ba baholo le batho ba nang le maemo a kalafo a neng a le teng pele (joalo ka phallo e phahameng ea mali, lefu la pelo, kapa lefu la tsoekere) ho bonahala ba e-na le bokuli bo tebileng hangata ho feta ba bang.

**Na li-antibiotics li sebetsa hantle ho thibela kapa ho phekola COVID-19?**

Che. Li-antibiotics ha li sebetse khahlanong le likokoana-hloko, li sebetsa feela ho tshwaetso ea bacteria. COVID-19 e bakoa ke kokoana-hloko, kahoo li-antibiotics ha li sebetse. Li-antibiotics ha lia lokela ho sebelisoa e le mokhoa oa thibelo kapa kalafo ea COVID-19. Li lokela ho sebelisoa feela joalo ka ha li laetsoe ke ngaka ho phekola tshwaetso ea bacteria.

**Na ho na le ente, lithethefatsi kapa kalafo bakeng sa COVID-19?**

Ha li so be teng. Ho fihla joale, ha ho na ente mme ha ho na moriana o thibelang likokoana-hloko kapa ho phekola COVID-2019. Leha ho le joalo, ba anngoeng ke koluoa ​​ba lokela ho fuwa tlhokomelo ea ho imolla matshwao. Batho ba nang le bokuli bo tebileng ba tlameha ho kena sepetlele. Boholo ba bakuli ba hlaphoheloa ka lebaka la tlhokomelo e tshehetsang.

Liente le lithethefatsi tse itseng tsa kalafo li ntse li batlisiswa. Li ntse li lekoa ka liteko tsa tleliniki. Mokhatlo oa Lefatše oa Bophelo (WHO) o hokahanya boiteko ba ho etsa liente le meriana ho thibela le ho phekola COVID-19.

Mekhoa e nepahetseng ka ho fetisisa ea ho itshireletsa le ba bang khahlanong le COVID-19 ke ea ho hlatswa matsoho khafetsa, ho koahela ho khohlela ha hao ka setsu kapa thaole, le ho boloka bonyane sebaka sa limithara pela hau le batho ba khohlelang kapa ba thimolang.

**Na ke lokela ho roala maske ho itshireletsa?**

Batho ba se nang matswao a ho hema, joalo ka ho khohlela, ha ba hloke ho roala maske. WHO e khothaletsa tshebeliso ea limaske bakeng sa batho ba nang le matshwao a COVID-19 le bakeng sa ba hlokomelang batho ba nang le matshwao, a kang ho khohlela le feberu. Tshebeliso ea limaske e bohlokoa ho basebeletsi ba bophelo bo botle le batho ba hlokomelang motho e mong (lapeng kapa setsing sa tlhokomelo ea bophelo).

Mekhoa e nepahetseng ka ho fetisisa ea ho itshireletsa le ba bang khahlanong le COVID-19 ke ea ho hlatswa matsoho khafetsa, ho koahela ho khohlela ha hao ka setsu kapa thaole, le ho boloka bonyane sebaka sa limithara pela hau le batho ba khohlelang kapa ba thimolang.

**Nako ea ho kenella COVID-19 e nka nako e kae?**

 “Nako ea ho kenella” e bolela nako pakeng tsa ho tshwaetswa ke kokoana-hloka le ho qala ho ba le matshwao a lefu lena. Likhakanyo tse ngata tsa nako ea ho kenella ea COVID-19 ho tloha matsatsing a 1-14, hangata ho tlalehwa matsatsi a mahlano.

**Kokoana-hloko e phela halelele hakae bokantle?**

Ha ho na bonnete ba hore na kokoana-hloko e bakang COVID-19 e phela halelele hakae bokantle, empa ho bonahala e sebetsa joalo ka li-coronavirus tse ling. Boithuto bo fana ka maikutlo a hore li-coronavirus (ho kenyelletsa le tlhaiso-leseling ea tshwaetso ea kokoana-hloko ea COVID-19) li ka phela sebakeng se kantle ho tloha ka lihora tse mmaloa kapa ho fihlela matsatsi a mmaloa. Sena se ka fapana tlasa maemo a fapaneng (moetso oa ka bokantle, mocheso kapa mongobo oa tikoloho).

Haeba u nahana hore bokantle bo ka ba le tshwaetso, ​​bo hloekise ka sebolaya-mafu ho bolaea likokoana-hloko le ho itshireletsa le ba bang. Hlatswa matsoho ka sesepa le metsi kapa ka setlolo se entsweng ka (jwala) alcohol. Qoba ho ama mahlo, molomo kapa nko.

**Na ho bolokehile ho amohela sephutheloana ho tsoa sebakeng se seng le se seng moo COVID-19 e tlalehiloeng?**

Ho joalo. Monyetla oa motho ea nang le tshwaetso oa ho silafatsa thepa ea khoebo e tlase ebile kotsi ea ho tshwaroa ke kokoana-hloko e bakang COVID-19 e tswang sephuthelong se tsamaisitsweng, se tsamaeang le ho pepesetswa maemo a fapaneng a mocheso le ona o tlase

**Na ho na le seo ke sa lokelang ho se etsa?**

Mehato e latelang HA E SE sebetse khahlano le COVID-2019 mme e ka ba kotsi:

* Ho tsuba
* Ho nka litlhare tsa setso
* Ho roala limaske tse ngata
* Ho nka litlhare tse joalo ka lithibela-mafu

**Maemong ohle, haeba o na le feberu, ho khohlela le ho thatafalloa ho hema batla tlhokomelo ea bongaka esale pele** ho fokotsa kotsi ea ho ba le tswaetso e matla mme o netefatse ho arolelana nalane ea hau ea maeto ea morao-rao le mofani oa tlhokomelo ea bophelo bo botle.

**Letsetsa Hotline ea COVID-19: 0800 029 999**

**Romela “Hi” ho WhatsApp to COVID-19 Connect: 060 012 3456**

**Etela website www.sacoronavirus.co.za**