  

**COVID-19 CORONAVIRUS**

**MBUDZISO DZINE DZA ANZELA U HUDZISWA**

**Tshitzili tshine tsha pfi coronavirus ndi mini?**

Coronavirus ndi zwitzili zwine zwa nga ita uri zwipuka na vhathu vha lwale. Kha vhathu he tshi tshitzili tshi ita uri vha si kone u fema zwavhuḓi, zwo thoma musi muthu a tshi khou pfa phepho a fheleledza a tshi vho lwala malwadze ane a wanala kha mashango Afrika (MERS) na Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Tshitzili tshe tsha wanuluswa zwino tsha coronavirus tshi ita uri vhathu vha lwale COVID-19.

**COVID-19 ndi mini?**

COVID-19 ndi mulwadze vhune ha pfukela vhune ha vhangwa nga coronavirus ye ya wanuluswa zwino. Hovhu vhulwadze ho vha vhu sa ḓivhei, fhedzi ho thoma u wanala nga December 2019 ngei China kha ḓorobo ya Wuhan.

**Tsumba dwadze dza vhuladze ha COVID-19 ndi dzifhio?**

Tsumba dwadze dza vhuladze ha COVID-19 ndi mufhiso wo kalulaho, maneto na tshihoṱola tshi sin a mare. Vhaṅwe vha nga pfa u ṱhoṱhoniwa na vhuṱungu, u sa fhema zwavhuḓi, ningo i elelaho maduda, u pfa u vhavha kha mukulo kana u ṱanza. Zwi thoma nga zwiṱuku nga zwiṱuku nga murahu ha tshifhinganyana zwa ṋaṋa. Vhaṅwe vha ya kavhiwa nga honohu vhulwadze fhedzi ha si vhonale tsumbadwadzwe khavho na u lwa vha si lwale. Vhathu vhanzhi (hu anganyelwa kha phesenthe dza 80) vha a fhola vha songo thoma vha wana dzilafho ḽa maimo a nṱha. Muthu muthihi kha vha rathi vhane vha kavhiwa nga vhulwadze ha COVID-19 vha a thoma u lwala vhukuma vha si tsha kona na u fhema. Vhaaluwa na vhane vha vha na thaidzo ya mutakalo, sa tsumbo arali vhe na vhulwadze ha malofha, thaidzo ya mbilu kana vhulwadze ha swigiri, ndi vhone vhane vha nga lwala vhukuma. Phesenthe mbili dza vhathu vhe vha kavhiwa nga uvhu vhulwadze vho lovha. Vhathu vha re na mufhiso wo kalulaho, tshihoṱola na u sa fhema zwavhuḓi vha tea u ya kha dototela nga u ṱavhanya.

**Vhulwadze ha COVID-19 vhu phaḓalala hani?**

Vhathu vha nga wana hovhu vhulwadze ha COVID-19 kha muthu ane a vha na tshitzili. Hovhu vhulwadze vhu fhirela nga u kwama luḓi lune lwa bva kha ningo kana mulomo wa muthu a re na COVID-19 musi a tshi hoṱola kana u fhema. Lwonolu luḓi lu nga sala kha lukanda lwa muthu kana kha tshiṅwe tshithu. Vhaṅwe vha kavhiwa COVID-19 by nga u kwama lwonolwu luḓi, u bva afho vha ḓifara maṱo, nongo kana mulomo. Vhathu vha dovha vha kavhiwa nga COVID-19 musi vha tshi fema ha dzhena mare ane a khou bva kha muthu a re na COVID-19. Ndi ngazwo zwi zwa ndeme uri ri vhe vhukule vhune ha swika mithara muthihi na muthu ane a khou lwala.

**Naa tshitzili tshine tsha vhanga vhulwadze ha COVID-19 tshi a wanala muyani?**

Vhaḓivhi vha amba uri vhulwadze ha COVID-19 vhu ni kavha arali na kwama luḓi lwa muthu a re na ho, fhedzi a ni vhu wani muyani.

**Naa zwi a konadzea uri muthu a si na tsumbodwadze dza vhulwadze ha COVID-19 a wanale e na ho?**

Nḓila khulwane ine vhathu vha wana honovhu vhulwadze ndi nga u kwama luḓi lune lwa bva kha muthu a re na ho arali a tshi khou hoṱola. A si kanzhi uri vhathu vha nga kavhiwa nga COVID-19 vho i wana kha muthu ane a si vhe na tsumbadwadze. Vhathu vhanzhi vhane vha vha na COVID-19 tsumbadwadze dzayo dzo vha dzi sa vhonali nga maanḓa. Zwihulu-hulu arali i tshi kha ḓi tou thoma. Nga zwenezwo, zwi nga konadzea uri ni kavhiwe nga COVID-19 no i wana kha muthu ane khou hoṱolanyana fhedzi a sa khou lwa.

**Naa zwi nga konadzea uri ni kavhiwe nga COVID-19 arali no kwama malaṱwa (makaka) a muthu a re nayo?**

A si kanzi uri ni nga kavhiwa nga COVID-19 arali na kwama malaṱwa a muthu a re nayo. Fhedzi dziṅwe ṱhoḓisiso dzi sumbedza uri tshenetshi tshitzili tsha vhulwadze ha COVID-19 tshi a wanala kha malaṱwa a muthu. Fhedzi a si zwone zwine zwa ita uri honovhu vhulwadze vhu phaḓalale. Ndi zwa ndeme uri ni ṱambe zwanḓa musi ni tshi fhedza u shimisa bunga na musi ni sa athu ḽa.

**Ndi nga ita mini u itela u ḓitsireledza na u thusa uri uvhu vhulwadze vhu si phaḓalale?**

**Nḓila dza u tsireledza vhathu vhoṱhe**

Dzulani ni tshi khou sedza mafhungo maswa-maswa nga ha COVID-19, ane a wanala kha inthenethe kha Muhasho wa zwa Mutakalo ([www.health.gov.za](http://www.health.gov.za)), National Institute for Communicable Diseases ([www.nicd.ac.za](http://www.nicd.ac.za)) na World Health Organization ([www.who.int](http://www.who.int)).

Vhathu vhanzhi vhane vha kavhiwa nga uvhu vhulwadze vha a lwalanyana anahone vha fhola, fhedzi vhaṅwe vha nga lwala vhukuma. Ṱhogomelani mutakalo waṋu nahone ni tsireledze vhaṅwe nga u ita zwi tevhelaho:

* Dzulani ni tshi khou ṱamba zwanḓa nga tshisibe na maḓi kana ni kunakise zwanḓa nga mushonga une wa pfi sanitiser. Ndi ngani? Ni tshi ṱamba zwanḓa nga tshisibe na maḓi kana nga u shumisa mushonga une wa pfi sanitiser u kunakisa zwanḓa, zwi thusa u vhulaya zwitzili zwine zwa vha kha zwanḓa.
* Itani uri ni vhe vhukule ha mithara muthihi na muthu ane a khou hoṱola kana u hatsamula. Ndi ngani? Musi muṅwe muthu a tshi hoṱola kana u hatsamula a nga bvisa luḓi nga mulomo kana ningo lune lwa nga vha na tshitzili. Arali ni tsinisa ni nga fhema na dzhenisa lwonolwo luḓi zwa ita uri ni kavhiwe COVID-19 arali onoyo muthu e nayo.
* Ni iledze u kwama maṱo, ningo na mulomo. Ndi ngani? Nga uri zwanḓa zwi fara zwithu zwinzhi, ni nga wana uri no fara na zwitzili. Musi zwanḓa zwo kwamaho tshitzili zwi nga kona u dzhenisa kha maṱo, ningo na mulomo. Tshenetsho tshitzili tshi nga dzhena muvhilini waṋu nga yeneyo nḓila.
* Ni ite vhungo ha uri inwi kana vha re tsini na inwi a vha vhei vhutshilo ha vhaṅwe khomboni. Hezwi zwi amba uri ni tea u thivha ningo kana mulomo nga lukuḓavhavha kana nga thishu musi ni tshi hoṱola kana u hatsamula. Ni tshi fhedza ni laṱe yeneyo thishu nga u ṱavhanya. Ndi ngani? Luḓi kana mare ndi zwone zwine zwa phaḓaladza vhulwadze. Nga u tevhedza zwenezwi zwithu ni do vha ni tshi khou tsireledza vhaṅwe uri vha si kavhiwe nga zwitzili zwa mukhushwane na zwa COVID-19.
* Dzulani hayani arali ni tshi khou lwala. Arali ni na mufhiso wo kalulaho, tshihoṱola na u sa fhema zwavhuḓi ni tea u ya kha dototela nahone vha tea u thoma vha founa vha sa athu ya. Ni tea u tevhedza ndaela dzine na dzi wana kha vhamutakalo vhane vha vha vhuponi ha haṋu. Ndi ngani? Vha Muhasho wa zwa Mutakalo ndi vhone vha ḓo vha vhe na mafhungo maswa-maswa nga ha enea mafhungo. U thoma na founa ni tshi kha ḓi vha hayani zwi ita uri ane a khou ni thusa a ni vhudze fhethu ho teaho hune na tea u ya hone. Hezwi ndi zwone zwine zwa nga ni tsireledza, na u ita uri inwi ni si phaḓaladze tshenetsho tshitzili arali ni natsho.
* Dzulani ni tshi khou thetshelesa uri vhuimo ha COVID-19 vhu hani. Tevhedzani zwine na vhudzwa nga vhamutakalo na nga Muhasho wa zwa Mutakalo uri ni nga ḓitsireledza hani kha COVID-19. Ndi ngani? Muvhuso ndi wone une wa ḓivha uri tshitzili tsha COVID-19 tsho phaḓalala u swika gai hune na dzula hone. Ndi wone une wa tea u vhudza vhathu vha vhuponi haṋu uri vha ite mini u itela u ḓitsireledza.

**Nḓila ya u ḓitsireledza kha vhane vha dzula kana vhe vha dalela (khamusi maḓuvha a 14 o fhiraho) fhethu hune honovhu vhulwadze ha khou phaḓalala**

* Dzulani hayani arali ni sa khou vuwa zwavhuḓi, u swikela ni tshi fhola, naho tsumba dwadze dzi ṱhukhu, khamusi ṱhoho i tshi khou remanyana, ningo i khou maduda zwiṱuku-ṱuku. Ndi ngani? U iledza u vha tsini na vhaṅwe vhathu na u dalela fhethu hune vha nga ni alafha zwi thusa inwi uri ni si kavhiwe kana u phaḓaladza tshitzili tsha COVID-19.
* Arali na thoma u vha na mufhiso wo kalulaho, u hoṱola na u sa fema zwavhuḓi, gidimelani ha dokotela nga u ṱavhanya ngauri ni nga vha ni tshi khou kavhiwa nga vhulwadze vhu re khombo. Thomani nga u founa ni vhudze muthu ane a khou ni thusa uri ndi ngafhi fhethu he na hu dalela zwezwino kana uri ndi vhathu vhe na ṱwa navho vhane vha bva kha maṅwe mashango. Ndi ngani? U thoma na founa ni tshi kha ḓi vha hayani zwi ita uri ane a khou ni thusa a ni vhudze fhethu ho teaho hune na tea u ya hone nga u ṱavhanya. Hezwi ndi zwone zwine zwa nga ni tsireledza, na u ita uri inwi ni si phaḓaladze COVID-19 na zwiṅwe zwitzili.

**Naa zwi nga konadzea uri nṋe ndi kavhiwe nga COVID-19?**

Zwi bva kha uri ni dzula gai na no vha no dalela shango ḽifhio. COVID-19 i nga ni kavha nga u ṱavhanya arali ni tshi dzula fhethu hune vhathu vhanzhi vha vha nayo. Phesenthe dzine dza fhira 95 dza vhathu vhane vha vha na COVID-19 vha wanala China, vhanzhi vha dzula vunduni ḽa Hubei. Zwazwino a si kanzi uri ni nga kavhiwa nga hovhu vhulwadze fhano Afrika Tshipembe, naho zwo ralo ndi zwa ndeme uri ni dzule no fhaṱuwa na u dzula no ita ngoma madzula wo vhabwa.

**Naa ndi tea u vhilaela nga COVID-19?**

Arali ni si ho fhethu hune COVID-19 ya khou phaḓalala kana ni sa athu ya fhethu hune ya vha hone kana ni sa athu kwamana kana u vha tsini na muthu a re nayo, zwi nga konḓa uri i ni kavhe. Fhedzi zwi a pfesesea uri ni nga thoma u vhiaela nga honovhu vhuimo. Ndi zwavhuḓi uri ni ḓivhe nga ha COVID-19 u itela uri ni dzhie maga a u ḓitsireledze. Ndi nga wana mafhungo ane na nga a fhulufhela nga ha COVID-19 kha Muhasho wa zwa Mutakalo na kha National Institute for Communicable Diseases (NICD). Ndi zwa ndeme uri ni dzule ni tshi khou ḓivha uri hune na dzula hone hu khou itea mini uri ni dzhie maga o teaho nga u ṱavhanya.

Arali hu na COVID-19 fhano Afrika Tshipembe nahone inwi ni fhethu hune honovhu vhulwadze ho ḓiṋea maanḓa, zwi nga itea uri vhu ni fare na sa zwi dzhiela nzhele. Shumisani nyeletshedzo dzine na dzi wana kha Muhasho wa zwa Mutakalo wa vhuponi ha haṋu. Naho COVID-19 i tshi ita uri vhanzhi vha tou lwalanyana, kha vhaṅwe i ita uri vha tou lwala vhukuma. COVID-19 i nga ita uri vhutshilo vhukonḓe vhukuma kha mulwadze. Vhaaluwa na vhane vha vha na thaidzo ya mutakalo, (sa tsumbo arali vhe na vhulwadze ha malofha, thaidzo ya mbilu kana vhulwadze ha swigiri) ndi vhone vhane vha nga lwala vhukuma.

**Ndi vho nnyi vhane nga kavhiwa nga hohovhu vhulwadze nga u ṱavhanya?**

Naho ri tshi kha ḓi guda nga ha COVID-19 ro wana uri vhaaluwa na vhane vha vha na thaidzo ya mutakalo, (sa tsumbo arali vhe na vhulwadze ha malofha, thaidzo ya mbilu kana vhulwadze ha swigiri) ndi vhone vhane vha nga lwala vhukuma u fhira vhaṅwe.

**Naa mushonga une wa vhulaya zwitzili u ya thivhela kana u lafha COVID-19?**

Hai. Mushonga wa u vhulaya zwitzili a u zwi vhulayi zwoṱhe. U nga si kone u vhulaya COVID-19. Yeneyi mishonga a yo ngo tea u shumisiwa u itela u thivhela hovhu vhulwadze ha COVID-19. I tea u shumisiwa fhedzi nga vhaongi.

**Naa hu na dzilafho ḽa COVID-19?**

Hu si zwino. A hu na dzilafho kana mushonga une wa nga thivhela u ri ni si kavhiwe nga COVID-19. Naho zwo ralo, vhane vha vha na tsumbadwadze vha tea u ya u ṱoliwa. Vhathu vhane vha vha na malwadze a shishi vha tea u valelwa sibadela. Vhanzhi a fhola.

Vha kha ḓiita ṱhoḓisiso uri vha wane dzilafho kana mushonga wa COVID-19. Mishonga ine vha khou ita zwino vha kha ḓiilingedza u vhona uri i ḓo shuma u lafha i tshi tshitzili. Muhasho une wa pfi World Health Organization (WHO) u khou thusa uri hu bveledzwe mushonga une wa nga thivhela kana u lafha COVID-19.

Nḓila ya khwine ya u ḓitsireledza na vhaṅwe kha COVID-19 ndi nga u dzula ni tshi ṱamba zwanḓa, u thivha nga lukuḓavhavha kana nga thishu musi ni tshi hoṱola, na u vha vhukule ha mithara muthihi na vhathu vhane vha khou hoṱola kana u hatsamula.

**Naa ndi tea u ambara tsha u thivha mulomo?**

Vhathu vhane vha si vhe na tsumbadwadze dzine dza nga u hoṱolo a vha ngo tea u ambara tsha u ḓithivha mulomo. Muhasho une wa pfi World Health Organization (WHO) u amba uri zwi itiwa nga vhane vha vha na tsumbadwadze dza COVID-19 kana vho hwalaho mulwadze a re nadzo, sa mufhiso wo kalulaho kana tshihoṱola. U ambara tshithu tsha u thivha mulomo ndi zwa ndeme kha vhane vha khou ṱhomela (mulwadze hayani kana vhane vha shuma vhuongeloni).

Nḓila ya khwine ya u ḓitsireledza na vhaṅwe ndi nga u ṱamba zwanḓa misi yoṱhe, u thivha ningo kana mulomo nga lukuḓavhavha kana nga thishu musi ni tshi hoṱola kana u hatsamula na u vha vhukule ha mithara muthihi na vhathu vhane vha khou hoṱola kana u hatsamula.

**Zwi dzhia tshifhinga tshi nga fhani uri COVID-19 i ni fare?**

Uri zwi vhonale uri muthu u na vhulwadze hohovhu zwi nga dzhia ḓuvha ḽithihi u ya kha a 14, fhedzi tshifhinga tshinzhi zwi vhonala nga murahu ha maḓuvha maṱanu.

**I tshi tshitzili tshi dzula tshifhinga tshi nga fhani nṱha ha tshithu?**

A zwi tou ḓivhea zwavhuḓi uri itshi tshitzili tshine tsha vhanga COVID-19 tshi nga dzula tshifhinga tshi ngafhani, fhedzi tshi nga coronavirus. Maḓivhi vha amba uri coronavirus (u katela tshitzili tsha COVID-19) zwi nga dzula awara dzisigathi nṱha ha tshithu kana khamusi maḓuvha o vhalaho. Zwi ya nga zwiimo (tshi kha mini na uri mutsho wa henefho u hani).

Arali ni tshi vhona u nga tshithu tshine na vha natsho tshitzili tshi nga dzula khatsho tshi kunakiseni nga mushonga une wa vhulaya zwitzili uri ni ḓitsireledze na vhaṅwe. Ni tshi ṱamba zwanḓa nga tshisibe na maḓi kana nga u shumisa mushonga une wa pfi sanitiser u kunakisa zwanḓa. Ni iledze u ḓifara ningo, mulomo na maṱo.

**Naa zwi ḓo vha zwi vhuṱali u ṱanganedza thundu ine ya ḓo vha tshi tshi khou bva fhethu hune ha pfi hu na COVID-19?**

Ee. A si kanzi uri ni nga wana tshenetshi tshitzili tshine tsha nga ita uri ni farwe nga COVID-19 kha thundu ye ya fariwa nga muthu a re nayo, ngauri yeneyo thundu i ḓo vha yo fhira kha mutsho wo fhambanaho vhukuma.

**Naa hu na zwine nda si tee u zwi ita?**

Zwithu zwi tevhelaho **A ZWI** thivheli COVID-19 nahone zwi nga ni huvhadza:

* u daha fola
* u shumisa miroho i songo ḓoweleaho
* u ambara zwithu zwinzhi-zwinzhi zwa u thivha mulomo
* u nwa mishonga ine na vhona u nga i vhulaya zwitzili

**Arali ni na mufhiso wo kalulaho, tshihoṱola na u sa fema zwavhuḓi i ya ni u ṱoliwa ha dokotela nga u ṱavhanya** u itela uri ni wane zwiṅwe zwitzili zwine zwa nga ita uri ni lwale nahone ni tea u mu vhudza fhethu hoṱhe he na ya hone.

**Rwelani luṱingo nomboro ya COVID-19 kha 0800 029 999**

**Ni ṅwale uri “Hi” kana “hurini” kha nomboro yavho ya WhatsApp kha 060 012 3456**

**Dzhenani kha www.sacoronavirus.co.za**