  

**COVID-19 CORONAVIRUS**

**SWIVUTISO LESWI VUTISIWAKA HI XITALO**

**Xana xitsongwatsongwana xa Corana i yini?**

Switsongotsongwana swa corona swi hi ntlawa wo tala leswi nga vangaku mavabyi eka swihari na vanhu. Eka vanhu, swi tala ku vanga ku kavanyeta ku hefemula hiku vanga mukhuhlwana wa ntolovelo ku fika ka mavabyi ya Middle East Respitory Syndrome and Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Xitsongwatsongwana lexi xa coronavirus lexi xaha ku kumiwaku xi vanga vuvabyi bya COVID-19.

**Xana COVID-19 i yini?**

COVID-19 I vuvabyi bya ku tlulela lebyi byi vangiwaku hi corona virus. Vuvabyi lebyi a by inga tiveki na kona byi tumbuluke e Wuhan, China, hi N’wendzamhala lembe leri nga hundza (2019).

**Xana hi swini swikombiso swa COVID-19?**

Swikombiso swa COVID-19 i ku hisa mirhi, ku karhala, na ku khohlola swi nga heli. Vanwana vavabyi va nga twa kuvava, ku vava ka minkolo, marhimila, na ku chuluka.

Swikombiso leswi swi sungula ka ntsongo swi ri karhi swiya swi nyanya. Vanwana va tluleriwa hi vuvabyi bya corona kambe kuri hava swikombiso va thlela va ti twa vari kahle mirhini.

Vanhu vo tala va kota ku hola endzhaku ko khomiwa hi vuvabyi bya corona va nga kumangi vutshunguri byo hlawuleka.

Ka vanhu va ntsevu lava khomiweke hi corona, I munhu un’we loyi anga ta va na ku karheteka na kuva a va na ku tikeriwa hi ku hefemula.

Vadyohari na va nwana lava nga na vuvabyi bya ‘high-blood’, mbilu na chukele va tala ku va vona va hlaseriwaka hi corona virus. Ku ta fikela sweswi ka vanhu hikwavo lava nga kumeka na corona virus ku lovile ti percent timbirhi. Vanhu lava hisaku mirhi, ku khohlola and ku tikeriwa ka ku hefemula vafanele va kamberiwa e kliniki.

**Xana COVID-19 yi tlulela njhani?**

Munhu un’wana na un’wana a nga tluleriwa hi corona virus loko a ti kuma a ri na munhu loyi a khomeke hi vuvabyi lebyi. Vuvabyi bya corona byi tlulela ku suka ka munhu loyi ng ana byona ngopfu-ngopfu loko a khohlola.

Loko munhu loyi anga na corona virus a khohlola kumbe ku koka moya ku na ku salela ka swikhohlolo swintsongo leswi swinga ha salelaku eka munhu u nwana ka va loko u tluleriwile hi vuvabyi.

Vanhu va nwana va tluleriwa hi vuvabyi lebyi hikuva va khome kumbe ku tirhisa swibye leswi nga tirhisiwa kumbe ku khomiwa hi munhu loyi a ng ani xitsongwatsongwana. Swi na nkoka ku papalata munhu loyi a ng ana vuvabyi hi ‘metre’ kumbe ku hundza.

**Xana xitsongwatsongwana lexi COVID-19 xi nga ha tlulela hi moya ke?**

Vulavisisi lebyi nga endliwa byi hlamusela kuri COVID-19 yi tlulela hikuva munhu a vi e kusuhi na munhu loyi a ngana vuvubyi bya corona virus.

**Xana munhu anga tluleriwa hi COVID-19 ku suka eka munhu loyi a nga hava swikombiso xana?**

COVID-19 yi tlulela hikuva munhu loyi anga na yona e hefemulele e kusuhi na wena. Tsundzuka kuri vanwana vavabyi va na swikombiso leswi nga vonangiki ngopfu-ngopfu swa COVID-19 loko ya ha ku va tlulela. Swi nga ha humelela ku tluleriwa hi COVID-19 ku suka ka munhu loyi swikombiso swo fana na mukhuhlwana na kona a nga ti kombi a vabya.

**Xana munhu a nga tluleriwa hi COVID-19 ku suka eka mahuma ya loyi a ngana vuvabyi lebyi ke?**

Khombo ro tluleriwa hi COVID-19 ku suka eka mahuma ya munhu loyi a ngana vuvabyi lebyi ri le hansi swinene. Vulavisisi lebyi byinga endliwa byi hlamusela kuri xungetelo wu kona na kona vanhu va tsundzuxiwa kuva va hlamba swandla e ndzhaka ku tirhisa xiyindlwana na loko va lava ku dya.

**Xana u nga endla yini ku ti sirhelela eka na ku hunguta ku tluleta COVID-19**

**Xaxameto wa leswi vanhu vanga swi endlaka?**

Kuma mahungu ya COVID-19 eka website and social media platforms ta Ndzawulo ya swa Rihanyo ([www.health.gov.za](http://www.health.gov.za)), National institute for Communicable Diseases) ka [www.nicd.ac.za](http://www.nicd.ac.za) na hlangano wa swa rihanyo wa misava ([www.who.int](http://www.who.int))

Vanhu vo tala lava nga khomiwa hi ntungu wa COVID-19 va tala ku va vanga pfukanga kambe vanwana swa tikisa swinene.

Teka goza ra ku ti sirhelela hi ku endla leswi landzelaka

* Tshama u hlamba swandla hi mankarhi hinkwayo na kona u tirhisa xisibi na ‘sanitizer’. Hi kawalaho ka yini? Ku hlamba swandla hi xisibi na mati, sanitizer swa dlaya xitsongwatsongwana leswi swi nga vaka eka swandla swa wena
* Lemuka ku va eka mitara yinwe ku suka eka munhu loyi a khohlolaka kumbe ku hentshemula. Hi kawalaho ka yini? Loko munhu a khohlola kumbe a hentshemula, a nga humesa xitsongwatsongwana lexi nga ku fikelaka loko u ri kusuhi na yena a ri na mavabyi ya corona.
* Papalata ku ti khoma khoma mahlo, tinhompfu, na milomo. Hi kawalaho ka yini? Leswi swi fanele ku endliwa hikuva swandla swi khoma swi lo swo tala na kona swi nga ku endlela khombo ra ku va u kuma COVID-19
* Lemuka na ku lemukisa vanhu lava u nga kusuhi na vona kuri vava na ma ti khomele yakahle loko vahefemula na ku tumbeta tinhopfu na nomu loko va khohlola kumbe ku hetshemula. Cukumeta tissue ya ku tisula loko u heta ku tirhisa. Hi kawalaho ka yini? Ku landzelela mahefemulelo la ya kahle swi sirhelela vanhu lava nga ku suhi na wena
* Tshama ekaya loko u twa unga pfukangi. Loko u ri na ‘fever’, ku khohlola, ku tikeriwa loko u hefemula, u tsundzuxiwa ku va u ti hlanganisa na kliniki ya le kusuhi. U va bela rinqingho u nga se ti hlanganisa na vona. Hi kawalaho ka yini? Ndzawulo ya Rihanyo ya Xifundza na Rixaka yi ta tirha hi matimba ku tisa mahungu hi xitalo ya COVID-19 eka tikliniki ta le ku suhi na wena. Ku va bela rinqingho u nga se tihlanganisa na vona swi ta endla leswaku va rihanyo va ku kombisa kuri u endlisa ku yini ku kuma ku pfuneka. Leswi swi pfuna ku ri hi nga hangalaxi mavabyi lama.
* Tshama u ri na vutivi hi mayelana na COVI-19. Landelela leswi va ku tsundzuxaka e kliniki. Hi kawalaho ka yini? Ndzawulo ya Rihanyo ya Xifundza na Rixaka yi ta tirha hi matimba ku tisa mahungu hi xitalo ya COVID-19 eka tikliniki ta le ku suhi na wena. Va swa rihanyo va swi tiva kuri mavabyi lawa ya tlulela hi ndlela yini na eswaku u nga endla yini ku hlayiseka.

**Leswi u faneleke ku endla loko u ri munhu loyi a anga endzela tindhawu let inga hlaseriwa hi ntungu wa COVID-19**

* U tsundzuxiwa ku tshama ekaya loko u twa u nga pfukangi na loko u pandza hi hloko kumbe k una ku huma marhimila ku fikela laha u tit waka kahle. Ku papalata vanhu hi minkarhi hikwayo swi ta olovisa matirhelo ya ti kliniki na ku ku sirhelela ka ku kuma swinwana switsongwatsongwana
* Loko u twa u nga pfukanga mayelana na ku khohlola na ku tikeriwa loko u hefemula endzela kliniki ya le kusuhi hikwalaho ka ku swi nga endla kuri vuvabyi ba swa ku hefemula lebyi by inga na xiave eka COVID-19. Tihlanganisi na kliniki na kona u bumabumela hi timhaka ta laha u nga endzela kona kumbe ku va u ve ekusuhi na munhu loyi e endzeleke ndhawu leyi nga ntungu wa COVID-19.

**Xan ani le nghozini yo tluleriwa hi tungu wa hi COVID-19?**

Khombo ra COVID-19 ri tala ku khumba vanhu lavanga endzela tindhawu let inga hlaseriwa hi vuvabyi lebyi. Kwalomu ka 95 wa ti percent wa vanhu lava va nga kumeka na vuvabyi lebyi a huma e China, e xifundzha-nkulu xa Hubei. Khombo ra COVID-19 e Afrika Dzonga ra hari ehansi swinene kambe u tsundzuxiwa ku va u tihlayisa endzhawu leyi u tshamaka kona.

**Ndzi fanele ndzi vilela kee hi COVID-19?**

Loko u ri ndzhawini leyi COVID-19 inga ri kona na ku va u nga endzelanga tindhawu leti tinga na vuvabyi lebyi, na kona a wu vanga na munhu loyi a ngana byona, tiva kuri khombo ya COVID-19 yi le hansi swinene.

Swa twisiseka kuri vanhu hikwenu COVID-19 ya chuwisa kambe swina nkoka ku ti kumela marhungula e tikliniki laha vangata ku hlamusela kuri u nga papalata njhani ntungu wa COVID-19.

Ndzawulo ya Rihanyo and National Institute for Communicable Diseases hi vona vanga na marhungula ya COVID-19. Swina nkoka ku tiva kuri ku humelela yini endzhawini ya wena laha u tshama kona.

**Xana vuvabyi bya corona virus byi tlulela vanhu va muxaka muni kee?**

Vanhu va malembe hiku hambana hambana vangaha tluleriwa hi vuvabyi bya Corona virus.

Vadyuhari na lava vangana vuvabyi byo fana na vuvabyi bya rifuva , chukele na mbilu hi vona vanga kha khombo raku hlaseriwa hi vuvabyi bya corona virus.

WHO yi tsundzuxa vanhu va malembe hiku hambana hambana ku teka magoza ya ku tisirhelela ka xitsongotsongwana lexi, xikombiso hiku hlamba mavoko hi minkarhi hinkwayo na kuva va na vukhetaloko u ahlamula.

**Xana murhi wa ku dlaya-switsongwatsongwani wa swikota ku sivela no tshungula mavabyi ya corona virus kee?**

E-e, murhi wa ku dlaya switsongwatsongwana a wu tirhi eka cororna virus kambe ka bacterita

U tsundzuxiwa ku va u nga tirhisi murhi wa ku dlaya switsongwatsongwana ku ti sirhelela kumbe ku tshungula.

Kambe loko wo va e xibedlhele hi kwalaho ka corona virus u nga ha nyikiwa murhi wo dlaya switsongotsongwana.

**Xana nsivela-mavabyi wo kota COVID-19 wa kumeka kee?**

A ku na nsawutiso wa kota ku sirhelela vuvabyi bya pnuemonia byo fana na pnuemococcal na Haemophilus.

Xitsongwatsongwana xa corona xa ha ri xitshwa na kona xi lava vutshunguri bya xona.

Valavisisi va swa rihanyuhi ku tirhisana na hlangano ya swa rihanyo ya misava va le ku tirheni hi matimba ku endla vulavisisi bya vutshunguri bya corona virus

enkarhini wa sweswi a kuna nsawutelo wa ku tshungula corona kambe vanhu va tsundzuxiwa leswaku nsawutelo lowu lwisanaka na ku hefemula ka munhu wu nga ha tirhisiwa ku sirhelela na vuvubyi bya corona.

**Ndzi fanele ti mbala ‘mask’ kee?**

Vanhu lava vangariku na ku tikeriwa hi ky hefemula, ku khohlola a va boheki ku mbala ‘mask’. Hlangano wa swa Rihananyo wa misava (WHO) yi kombela vanhu tsena lava ng ana ti-symptoms ta COVID-19, leti kunga ku ‘fever’, ku khohlola ku va vona va mbalaka ‘mask’. ‘Mask’ yi na nkoka swinene eka va ri hanyo na vanhu lava hlayisanaka va vavabyi bya COVID-19.

**Xana swi teka nkarhi wo fika kwini endzhaku kova munhu a tluleriwe hi xitsongwatsongwana ku a sungula ku vona swikombiso swova a tluleriwile?**

“Incubation period “ swi vula nkarhi e xikarhi kova mi tluleriwile ku fika loko se mi sungula ku vona swikombiso swo tluleriwa. Nkarhi lowu wu sukela eka siku rin’we ku fikela ka khume mune wa masiku, kambe swi tale ngopfu eka ntlhanu wa masiku.

**Xana xitsongwatsongwana lexi xi hanya nkarhi fika wo fika kwini ehenhla ka swilo?**

Aswi si tiveka ku xitsongwatsongwana xa COVID-19 xi hanya ku fika kwini ehenhla ka swilo, kambe xi ti komba xi hanya ku fana na switsongotsongwana swin’wana. Tinhlayo ti vula leswaku coronaviruses (ku katsa na swi ntsongo leswi tiviwaku hi xitsongwatsongwana xa COVID-19) swingaha hanya enhla ka swilo ku fika eka ti awahara kumbe masiku yo hlaya. Leswi swingaha hambana eka swiyimo swo hambana (xikombiso ti nxaka ta swilo, mahiselo, ku tsakama kumbe ndhawu)

Loko mi ehleketa ku ndhawu yina xitsongwatsongwana, yi basiseni hi swisibhi swo sirhelela eka switsongwatsongwana ku ti sirhelela no sirhelela van’wana. Hlambani mavoko hi xisibhi na mati. Hambanani no khoma mahlo, nomu na tinhompfu.

**Xana swi phephile ku amukela mindzwalo ku huma eka tindhawu leti swi tivekaku ku kuna COVID-19?**

Ina, a swi na khombo ku amukela phasela leri ri humaka etindhawini tinwana hikuva loko ri ri ndleleni COVID-19 yi tava yi vile eka maxelo hi ku hambana hambana lawa ya enldaku ku ri xithongwatsongwani lexi xi nga hanyi.

**Ku na lexi u nga xi endleka kee? Is there anything I should do?**

Xaxameto lowu nga laha hansi **A WU PFUNI** ka ku lwisana na COVID-19 na kona swi nga ku tikisela ka rihanyo ra wena

* Ku dzaha
* Ku tirhisa murhi wa xintu
* Ku mbala swo sivela nomu na tinhompfu (ti-mask) ta ku tala
* Ku ti nwela mirhi ta ni hi mirhi yo sivela mavabyi (ti-antibiotics)

**Loko u twa u nga tiphini, ku khohlola na ku tikeriwa ka ku hefemula ti hlanganisi na munhu wa rihanyo** **hi xihatla** laha u fanelaka ku n’wi pimela mayelana na tindhzawu leti u nga ti endzela.

**Bela rinqingho eka nomboro ya xihatla ya COVID-19 : 0600 029 999**

**Rhumela “Hi” eka WhatsApp ya COVID-19 ku pfuniwa : 060 012 3456**

**Kuma ku pfuniwa eka website www.sacoronavirus.co.za**