

Kenya mebala leqepheng lena CORONA VIRUS

(e boetse e bitswa
Covid-19)



Vaerase ke mofuta
wa kokwanahloko.
E nyenyane haholo
mme o ka kula
haeba e kena kahare
ho wena.



O tla FOLA!

38°C

E ka etsa
hore o be le feberu,
o hohlole le ho ba le
bothaba ba
ho hema.

HEY!
E mpe!

mahlong

nkong

molomong

dikopi

(e kena nthong e nngwe
le e nngwe eo batho ba e
tshwarang, e nyekang, e
hohlolang, ethimolang ho
yona, e hemelang le ho e
tshwela!)

Hlatswa ntho e
nngwe le e nngwe.
Hlakola bokahodimo
kaofela.

E NAMISWA KA
ha



diswitjhi
tsa mabone

ditshwaro

diselefounu

marothodi ana

(mamina a nang le
tshwaetso)

tjhelete

dieta

ditoye

Vaerase e ka dula dinthong ka
nako e telele empa e seng haeba
sesepa se sebedisitswe pele ...

DITABA TSE MONATE



Nnete: sesepa se thwaelehileng se qhibidhisa
lera le matura ho potoloha vaerase mme e ya
ihoha!

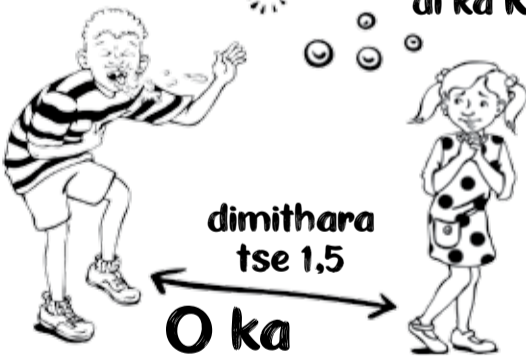
Sesepa se bolaya divaerase pele
di ka kena mmeleng wa hao.

O ka ba
mohale le ho
thibela ho nama ha
vaerase le ho kudisa
batho!



O ka

hlapa matsoho a hao
kgagetsa ka SESEPA. A
hlape metsotswana e 20 –
haholoholo ha o kgutlela ka
tlung, pele o ja le kamora ho
sebedisa ntlwana.
(hape le pele o tshwara nko ya hao le
kamora ho e tshwara)



dimithara
tse 1,5

O ka

ipoloka o le hore le batho ba
ethimolang le ba hohlolang e
le hore o se e fumane.



(hore le motho e mong)

O ka

ipoloka o le
hore le batho
ba bangata ka
hobane ha o
tsebe hore nake
mang ya kulang.



O ka

ikwettisa, ho nwa
metsi a mangata le
ho ja ditholwana tse
ngata le meroho hore
o dule o phetse hantle
le ho ba matla.



O ka

boloka menwana ya hao
e sa hlapuwang hore le
SEFAHLEHO sa hao
hore le NKO ya hao
hore le MOLOMO wa hao
hore le MAHLO a hao.



O ka

hohlolla le ho ethimolela
hara setswe sa hao kapa
hara thishu – e le hore
mamina a se fetele hohle.
(sekwahelo ha o hohlola)



Batho ba
bangata ba
tla ba
betere, empa
bonkgono le
bontatemoholo
le batho ba nang
le mathata a
bophelo ba ka
kula haholo!

Ha re ba
hlokomeleng.

O ka ba mosa –
re sebetse mmoho.



O ka bolella metswalle ya hao.