

THUTO LE KGODISO YA NGWANA KA COVID-19

Kutlwano ya balelwapa mo lelwapeng

Fa re tsaya bokao mo botsalanong jwa kagiso le lorato, bana ba rona ba ikutlwa ba sireletsegile e bile ba ratiwa. Puo e e molemo, go reetsa ka kelotlhoko, le kutlwelobothoko di thusa go tshegetsa tikologo ya malwapa ya kagiso le boitumelo; mo dinakong tsa kgatelelo ya maikutlo e bana kana basha ba botsang dipotso tse di ka tlang dingangisano. Mme re ka dira tse di ka thusang go tshela le kgatelelo ya maikutlo ka ntlha ya madi

Re sekao mo baneng ba rona

- Ka fa re buang ka teng le ka fa re itshwarang ka teng fa pele ga ba bangwe ke tlhotlheletso e kgolo mo goreng ba itshwara jang le bone!
- Leka go bua ka bopelontle le mongwe le mongwe mo lelwapeng, bagolo le bana
- Puisano e e maswe fa gare ga bagolo mo lelwapeng e ka nna le tlhotlheletso e e sa siamang mo baneng ba rona
- Gantsi fa re diragatsa bokao jwa kagiso le botsalano jwa lorato mo baneng ba rona, le bone ba tla a ikutlwa ba sireletsegile thata ebile ba ratiwa

Rwadisana morwalo

- Tlhokomelo ya bana le bangwe ba lelwapa e bokete, mme e ka nna motlhofo thata fa maikarabelo otlhe a kgaoganwe
- Leka go kgaogana ditiro tsa mo lelwapeng, tlhokomelo ya bana, le ditiro tse dingwe tsa lelwapa ka go lekana gareng ga ba lelwapa
- Dira lenaneo la nako e go berekwang le e go sa dirweng sepe le bagolo ba bangwe mo lelwapeng
- Go siame go kopa thuso fa o ikutlwa o lapile kana o gateletswe ke maikutlo gore o kgone go ikhutsa

A o ikutlwa o gateletswe ke maikutlo kana o galefile?

- Iphe metsotso e le lesome go ikhutsa. Hemela mo teng le kwa ntle ka bonya ga tlhano. Jaanong leka go fetola o ritibaditse maikutlo. Didikadike tsa batsadi ba re se se thusa fela thata
- Kopa maitshwarelo fa o bona ngangisano e gola, abo o ya kwa ntleng e e kwa ntle fa o kgona
- Bona tsebe ya dintlha/dithuso "Fa re ikutlwa re galefile" le "Ritibatsa maikutlo"

Tiriso ya puo e e molemo. E a bereka!

- Bolelela ba bangwe se o batlang ba se dira gona le se o sa batlang ba se dira: Gona le gore "Emisa go tsosa modumo" leka gore "Ke kopa o bule kwa tlase"
- Kgalaletso e dira gore bangwe ba ikutlwe ba lemogiwa ebile bale molemo. Mafoko a a motlhofo jaaka, "Ke a leboga go bo o phepafaditse morago ga dijo," kana "Ke a leboga gobo o lebeletse ngwana" go ka dira pharologanyo e kgolo

Tse dintle tse lo ka di dirang mmogo lo le ba lelwapa

- Letla ba lelwapa ka bongwe ka bongwe go tsaya sebaka sa go itlhophela tiro ya ba lelwapa letsatsi le letsatsi
- Dira ditsela tsa go nna le nako le mopati wa gago le bagolo ba bangwe mo lelwapeng!

Nna moreetsi yo o kelotlhoko e bile a le pelotlhomogi

- Reetsa ba bangwe fa ba bua le wena
- Phuthologa o supe gore o utlwa gore ba reng
- Go soboka se o se utlwieng pele o fetola le gone go ka thusa: "Se ke utlwang o se bua ke gore..."



Tobetsa fa go nna le didirisiwa le dithuso fa o itemogela kgokgontsho kwa lelwapeng

Go itse go le gontsi tobetsa fa:

TIPS FROM WHO

TIPS FROM UNICEF

OTHER LANGUAGES

EVIDENCE-BASE