



# Sireletsa wena le batho ba bang ho VAERASE YA CORONA/COVID-19



Ho se be le ho dumedisana ka matsoho kapa ho hakana nakong ya sewa sa vaerase ya corona/COVID-19! Dumedisana ka ho tsoka letsoho, ho oma ka hlooho le ho inamisa hlooho!

Vaerase e sa tswa fumanwa e kudisa batho ba bangata haholo. Wena le bana ba bang moo le dulang le ka thusa ho lwantsha lefu lena le letjha. Le tla tlameha ho fetola tsela eo le etsang dintho tsohle ka yona ho tloha ho ho dumedisa baholo ba lona ho isa ho ho etsa mesebetsi ya ka lapeng le ho kopana le metswalle.

## KAMOO O KA ETSANG

Vaerase ena e jaleha ha marothodinyana a manyane a lero a fofa ho tswa matshwafong a hao, a feta lehana la hao. Marothodinyana ana a ka fihla matsohong a hao, dinthong tsa hao le bathong ba bang. Kahoo, ho bohlokwa haholo ho boloka sebaka se lekaneng pakeng tsa hao le batho ba bang. Haholoholo batho ba seng ba hodile le batho ba nang le bothata ba mafu a kotsi, hobane ba ka nna ba kula haholo ka vaerase ya corona/COVID-19. Bana bona hangata ba kula hanyane feela.



Dimitara tse 2



Ho ka ba thata ho boloka sebaka se seholo pakeng tsa hao le maloko a lelapa leno a hodileng. Ke kahoo ho leng bohlokwa ho hlatswa matsoho a hao le ho siya sebaka pakeng tsa hao le metswalle le batho ba bang ba sa duleng le wena. Leka ho etsa ka hohle kamoo o ka kgonang!

## DINTHO TSE NYANE DI KA PHOLOSA MAPHELO!



### Hlatswa matsoho a hao

Metsisa matsoho a hao, tlotsa sesepe mme o pikitle dikarolo tsohle tsa matsoho metsotswana e 20 kaofela. Pudutsa matsoho mme o a hlakole.



### Ithimolela ka hara setsu sa hao

Ithimolela le ho kgohlela ka hara setsu ho thibela vaerase hore e se hasehe ke ya bathong ba bang.



### Seke wa itshwara sefahleho

O ka fumana vaerase ka ho itshwara molomong, nko le mahlo – dibakeng tseo vaerase e ka kenang ka hara mmele wa hao.

### Hatlela kgafetsa

Matsoho a hlwekileng a sireletsa wena le ba bang. Hatlela ka nako le nako ha matsoho a le ditshila le ka dinako tsohle, ho etsa mohlala, kamora ho sebedisa ntlwana le ho bapala, pele o pheha le...



... kamora ho etsa mesebetsi

... pele le kamora ho ja



... pele le kamora ho ya kga metsi, jwalojwalo.



## MOTHO A KA KULA HAMPE JWANG?

Batho ba bangata ba tshwaetswang ke vaerase ya corona/COVID-19 ba kula hanyane feela. Jwaloka haeka o tshwerwe ke mokgohlane kapa sefuba. Batho ba bangata ba a fola!

HO KGOHLELA HO OMMENG

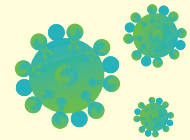
BOTHATA BA HO HEMA



FEBERU

## O ikutlwa eka o a kula? Dula hae.

Esitana le haeba o ikutlwa eka o kula hanyane feela, o lokela ho dula hae. Batho ba bangata ha ba hloke thuso ya bongaka ho fola. Haeba motho a tswela pele ho kula haholo, lekola melawana ya tleiniking kapa ya sepetlele mme o etse bonnete ba hore o etse se sa tlo bea batho ba bang kotsing ya ho tshwaetswa ke vaerase ena.



Vaerase ya corona e sa tswa fumanwa e baka lefu le letjha le bitswang COVID-19. O keke wa bona vaerase ya corona kamahlo a nama empa ha re sebedisa maekrokoupo e hodisang e shebahala tjena!



### Mamela dintlha

Ho na le ditaba tse ngata le mabarebare a ntseng a eya hohle mona mabapi le vaerase ya corona/COVID-19. Tse ngata tsa ditaba tsena e ka nna yaba ha se nnete. Batho ba bang ba batla feela ho le tshosa kapa ho etsa hore le reke ho hong. Mamela feela dintlha tsa nnete!

### Bua le motho eo o ka mo tshepang

Ke ntho e tlwalehileng ho ikutlwa o hloname, o na le setrese, o kgathatsehile, o tshohile kapa o halefile. Ho a thusa ho bua le motho eo o mo tshepang, jwaloka motho e moholo wa leloko kapa titjhere. Ho bua ka dintho tse o kgathatsang ho ka ba thusa le bona. Eba mosa ho wena le hob a bang.

### O na le ditokelo

Ha o ntse o itshireletsa nakong ya corona/COVID19, ka kopo hopola hore o ntse o ena le tokelo ya ho sireletswa ho tliekefetso, le tokelo ya bodulo, dijo, bophelo bo botle le thuto. Tlaleha tliekefetso efe kapa efe ya ditokelo tsa hao sepoleseng ka ho letsetsa dinomoro tse sa lefelloeng, kapa o batle thuso ho motho eo o mo tshepang.



Molaetsa o tswang ho Mokgatlo wa Meputso wa Bana wa Lefatshe (World's Children's Prize Foundation)



Ka tshetsetso e tswang ho Swedish Postcode Lottery and Survé Philantropies