

COVID-19: Ukunakekela abagulayo

Inengi labantu umasebehlaselwe yiCoronavirus bezwa angathi baphethwe ngumvimbano. Inhlungwana zakhona ziyafana. Yikutshisa komzimba, ukukhwehlela, ukudinwa, ukuphelelwa ngamandla, ikhanda elibuhlungu, kanye lomphimbo obuhlungu. Kwesinye isikhathi ungezwa angathi ungahlanza, uphathwe yisihundo kumbe uhlatshwe yisihlabo (*pneumonia*). Zonke lezi zimpawu zeCoronavirus. Ongaqala ukwenze yikuhlala ekhaya. Kodwa nxa inhlungu ziqina xhumana labezomtholampilo.

Isifo seCoronavirus sivame ukuveza impawu zazo ngemva kwensuku ezintathu kusiya kwezinhlanu (3 – 5 days). Kodwa sivutha ngamandla ngemva kwamalanga amabili kusiya kwayisikhombisa (2 – 7 days). Sigulisa umuntu okwamaviki amabili kusiya kwamathathu (2 – 3 weeks). Kodwa ukuthi ubuyele esimeni sokuqina ubelomdladla futhi, kungakudonsa amalanga amaningi. iCoronavirus iyacoboda umzimba usale ucikizekile ungaselangitsho lamandla.

Impawu eziyingozi nge COVID-19

- Ukutshisa komzimba okusezingeni eliyi (102°F / 39°C) kusiyaphezulu.
- Ukuphela umoya kumbe ukuphefumula nzima njalo ngamandla. Uthole lendebe zomlomo kanye lobuso sobutshitshe lombala kwabaluhlaza (*blue*). Njalo lokuhambahamba nje endlini sekusehlula.
- Isifuba esibuhlungu esigcwalelanayo.
- Isigulani senza angathi sesiphambene engqondweni njalo asisavuki nxa silele.



Nxa usukulesi isimo phangisa uxhumane labezempilo bakuncedise. Abasengozini kakhulu yilabo abaleminyaka engamatshumi amahlanu lanhlanu (55 years), abalomkhuhlani wenhliziyo, abalohlupho lokuphefumula, abaletshukela, kumbe umdlavuzo (*cancer*). Kumele babonane labezempilo kumbe batshaye abezempilo ucingo ukuze bahlolwe. Ingozi enkulu ka COVID-19 yisihlabo (*pneumonia*). Lokho kwenza lokuphefumula kubelukhuni.

Ngasosoke isikhathi xhumana labodokotela, kumbe abezempilo ukuze bakunikeze amacebo ongawenza wokuphepha lokuvikela abanye.

Nxa ugcine isigulani ngekhaya, okumele ukwenze yilokhu: hlala uphumule, kumbe ungalala. Natha amanzi amanengi kumbe itiye ukuze ungaphathwa yikoma. Unganatha i(paracetamol) kumbe i(*aspirin*) ukuthi yehlise ukutshisa komzimba. Nxa isigula sikwanisa ukudla sinike ukudla okuhlazekileyo. Kumbula ukuthi amaphilisi kayelaphi iCoronavirus, kodwa wona abulala izibungwana (*bacteria*) ezisemzimbeni, hatshi igciwane (virus). Ogulayo kumele ahlale yedwa angaze athelela abanye njalo avikele lokusabalalisa igciwane.



Ongakwenza lakwenzinye izinhlungu

Uqhuqho (fever): Nxa usuhlaselwe luqhuqho umzimba usutshisa okungaphezulu kwe 39°C, gqoka impahla ezikhudumalayo, kumbe natha amaphilisi i(*paracetamol*) ulandele imininingwane lezixwayiso ezilotshwe kulawo maphilisi. I*paracetamol* iyehlisa izinga lokutshisa komzimba.

Ukukhwehlela: Nxa ukwehlela halaza umlomo ngamanzi akhudumalayo ahlanganiswe lesawudo. Kumbe ungafutha ngamanzi.

Isifuba esibuhlungu: Futha ngamanzi, kumbe khudumeza isifuba ngelembu elithanjiswe emanzini akhudumalayo.

Izinhlungu zomzimba: Natha amaphilisi iparacetamol ulale ukuze umzimba uphumule.

Ukuphefumula nzima: Futha, kumbe natha itiye ekhudumalayo. Ungahlali entuthwini. Ungabhemi igwayi njalo ungazixubani lababhemayo.

Ukuvikela imhuli yonke

- Ogulayo kumele alale yedwa. Angasondelelani labanye. Kumele litshiyelane umkhandlo ongabazingalo ezimbili. Ligeze ngasonke isikhathi ngamanzi langesepa.
- Ogulayo kanye lani eliseduzani laye kumele livimbe umlomo lamakhala ngelembu, kumbe nge *mask* ukuze isifo singasabalali.
- Futhi ogulayo kumele adle yedwa. Izitsha azisebenzisayo kufanele zigeziswe ngamanzi langesepa njalonje.
- Ogulayo kumele athole umuntu omgcinayo. Umgcini laye kumele ahle evale nge *mask* njalo egqoke ama *gloves* ezandleni.
- Impahla zesigulani kumele zigoqelwe emgodleni. Zizaphuma kuphela seziwatshwa ngamanzi langesepa, kumbe ngemithi yakhona ebulala amagciwane. Lezo mpahla zichaywa elangeni, lobaziwonyiswe ngomtshina.
- Yonke into esebenzileyo enjenge *mask* lama *glove* kugogelwa ndawonye kulahlelwe lapho kungathinti muntu khona.
- Indlu yesigulani iyachelwa ngemithi yokubulala amagciwane kanye kumbe kabili ngelanga.
- Qinisekisa ukuthi yonke into esendlini iyageziswa. Izibambo zezivalo ziyageziswa lebhavu lokugezela lalo liyageziswa.
- Ama windo endlu yesigulani kumele ahlale evuliwe ukuze kungene umoya ohlanzekileyo.

