



# A Re Thušaneng Go Fenyha Mpshikela

(Mpshikela wo o tlwaelegilego, H1N1 le ye mengwe)

## ① Hlapa



Hlapa matsogo kgafetša kgafetša ka meets a go hlweka le sesepe

## ② Katoga



Hlokomela gore o se be kgauswi kudu le batho bao ba gohlolago goba ba ethimolago

## ③ Khupetša



Khupetša molomo le nko ka pampiri ya go iphumula goba sakatuku se se hlwekilego ge o gohlola goba o ethimula. Lahlela pampiri ye e šomilšitšwego ka gare ga seoleladitlakala

## ④ Dula gae



Dula gae ge o fetetšwe ke mpshikela. O seke wa ya mošomong goba sekolong go fihla ge o ikwa o kaonafetše.

## ⑤ Moya wa go hlweka



Dira gore ngwako wa gago o dule o tsenwa ke moya wa go hlweka ka go bula matshikangope le mabati kgafetša kgafetša.

## ⑥ Hlokomelo



Motho yo a swerego ke mpshikela o swanetš go ahlogana le ba bangwe gomme a be le mohlakomedi o tee. O swanelwa ke go lekolwa kgafetša kgafetša

## ⑦ Go amoša



Bomme bao ba amošago ba hlohletšwa go tšwela pele kago amoša bana ba bona le ge ba fetetšwe ke mpshikela

## ⑧ Keletšo go bao banago le dika tša mpshikela



Motho yo a nago le dika tša mpshikela o swanetše go nwa diela tše ntši, le go dula a ruthetše.

## ⑨ Batho bao bal ego kotsing ka go fetiša



Batho bao ba tshwenywago ke malwetši a go swana le a swikiri, pelo, maswafo, HIV/AIDS le baimana ba swanetše go hwetša tshedimošo ge baswerwe ke mpshikela.

## ⑩ Tshedimošo



Hwetša thušo ge o na le dika tšeo di latelago.:Go fegelwa, mahlabi mo mafahleng, lehlatšo, go felelwa ke maatla le go fiša kudu.



health

Department:  
Health  
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

choose a healthy lifestyle