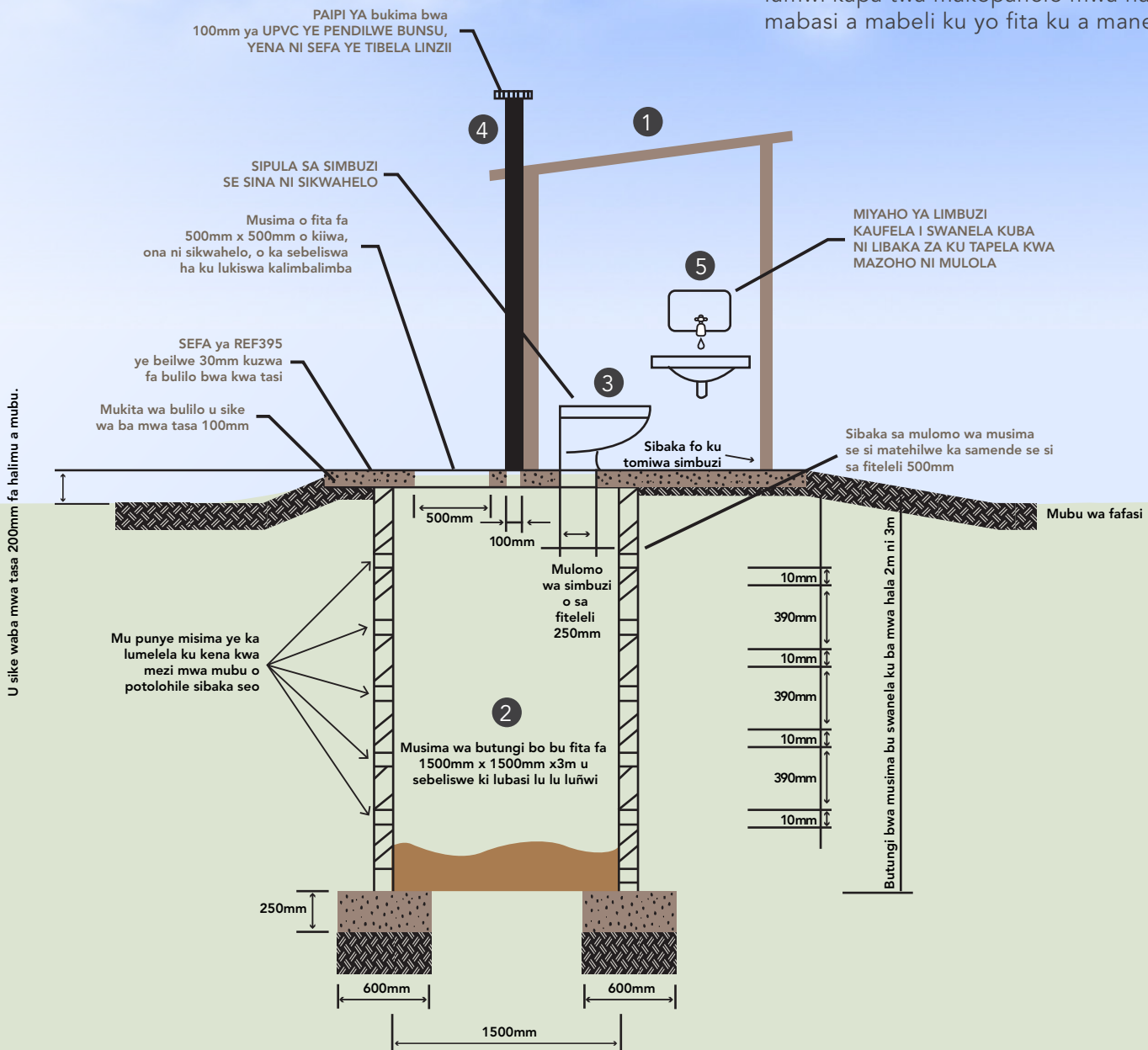




SIBUPEHO SA KALIMBALIMBA NI LISEBELISO

Ka ku zamaelela ni mulelo wa putako wa swalelele wa ku tibela ku yambalakana kwa butuku bwa Hepatitis E, sicaba kaufela se si pila mwa libaka mo kuna ni butuku boo, ni mo ku sina mapaipi a zamaisa ze maswe kapa limbuzi za sicaba, si susuezwa ku ikahela tulimbalimba ka ku latelela sikuka se si supezwa fa. Tulimbalimba tu kona kuba twa lubasi lu li lumwi kapa twa makopanelo mwa hala mabasi a mabeli ku yo fita ku a mane.



1 MUYAHO:

Sibupeho sa muyaho wa kalimbalimba ka ka yahilwe ka ku sebelisa lisebeliso ze fumanaha mwa libaka moo batu ba pila teñi

2 MUSIMA:

U swanela kuba wa butungi bwa 1.9m ni sikwenda kapa square sa 1m ku yo fita fa 1.5m

3 POTO YA SIMBUZI:

Poto ya simbuzi I swanela kuba ni sikwahelo, ili ye kwahezwi ka nako kaufela mi hape I sa koni ku kwalulwa ki banana (Mangungekelo a poto kwa musima a sike a ba sibaka se si fitelela 25cm)

4 MO KU ZWELA MOYA:

Ku swanela kuba ni paipi ya pulasitiki kapa sipi ya bukima bwa 100mm ye zwisa moya, ye pendilwe bunsu, yena ni sefa ye tibela linzii fa halimu.

5 KU TAPA KWA MAZOHO:

Libaka kaufela za limbuzi li swanela kuba ni libaka za ku tapela kwa mazoho ka mulola, ni musima fande a muyaho wa kalimbalimba mo kuya mezi a maswe

Maswaniso a milelo ya tulimbalimba ye nyatezwi ki Katengo ka Tolopo ya Windhoek a fumanaha kwa ofisi ya Constituency ya mina. Mu bone kuli mu yo nga pampili yeo ni ku latelela milao ye filwe fa teñi.



MU TIBELE HEPATITIS E

Ku yambalakana kwa kakokwani ka Hepatitis E ku bile teñi ka lilimo ze peli, mi ku sa zwelapili mwa hala sicaba. Kakokwani ka Hepatitis E ka tiswa ki mipilelo ye masila ni ku tokwa makete a mubili.

Ka ku zamaelela ni mulelo wa putako wa swalelele, mihato ye milalu I swanela ku ngiwa mwa hala mabasi ni mwa sicaba ku tibela ku yambalakana kwa Hepatitis E.

Mihato ye milalu yeo I nyatezwi ki Katengo ka Topolo ya Windhoek ni Likolo la Makete ni Pabalelo ya Sicaba.



**Lubasi
ni lubasi lu
swanela:**

1 KU BONA KULI KUNA NI SIMBUZI SE SI SA TISI KOZI

Mu iketele, ku ikahela kalimbalimba ka mina kapa ke mu ikabela ni mabasi a mañwi e mu pila bukaufi ni ona

2 KUBA NI SIBAKA SA KU TAPELA KWA MAZOBO

Mu tapise mazoho a mina ka ku sebelisa mezi a suluha ni mulola, pili mu sika apeha kapa kuca lico ni kasalumaho a ku sebelisa simbuzi, ku cinca tebela ya mbututu, ku kenisa ndu kapa ku babalela batu ba ba kula



3 KU BONA KULI LU SEBELISA MEZI NI KU A BULUKA KA MUKWA O SWANELA

Mu tapise libulukelo za mezi ka mulola mu sika beya mwatani mezi. Mu kenise mezi a bulukilwe ka nako ye filetelela sunda mu sika a sebelisa kale. Mu kwahela libulukelo za mezi ka nako kaufela.

