

4

IZINTO EZINE OKUFANELE UZIQAPHELE UKUGWEMA UKUTHELELEKA



1

GEZA IZANDLA ZAKHO

Gezisisa izandla zakho ngensipho. Geza ingemuva lezandla, phakathi neminwe, nangaphansi kwezinzipho. Ngaso sonke isikhathi geza izandla ngensipho ngaphambi kokudla nasemveni kokuhlengana nomphakathi.



2

UKUNAKEKELA NGOKWEMPILO OKUHLA

Vala umlomo ngethishu uma ukhwehlela noma uthimula. Gwema ukuthinta ubuso bakho ngezandla ezingcolile ngaso sonke isikhathi. Kufanele uqinisekise ukugeza izandla zakho ngaso sonke isikhathi.



3

MUSA UKWABELANA NGOKUDLA NANGEZITSHA

Igcwane lingadiulela emimeseni, ezimfologweni, ezipunini, nakumastro. Sebenzisa kuphela izitsha ezihlanzekile futhi ningabelani ngeziphuzo. Geza izandla ngaphambi kokudla ngaso sonke isikhathi.



4

BONANA NODOKTELA UMA UNGAPHILILE

Izimpawu kuba ukukhwehlela, ukujuza emakheleni, nokuphelelwa umoya. Uma uzwa olunye lwalezi zimpawu, thola usizo lokwelashwa masinya. Thinta ikliniki noma udokotela ngaphambi kokuthi uye kubo ubazise ngezimpawu nangomlando wokuhamba kwakho.

UCINGO OLINGAMAHORA ANGAMA-24 U-0800 029 999

HLALA UQAPHILE FUTHI UHLALE UNAKEKELA IMPILO KAHLE
Isimo sikokhu siguquguquka, bheka okusha ku: www.health.gov.za naku www.nicd.ac.za



health

Department:
Health
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

