

INDLELA ENDINGATHINTELA NGAYO OKOSULELEKA KOBHUBHANE COVID 19

Zoba eyakho iposta.

Ndihlamba izandla zam rhoqo ngesephu namanzi okanye ngesicoci sandla.

Ndihlala endlini kangangoko ndinako.

Xa ndikhohlela, okanye ndithimla, ndigquma umlomo, kwakunye nempumlo ngengqiniba okanye nge tshefu.

Xa ndisiva umkhuhlane nokhohlo-khohlo olomileyo, nokuphefumla nzima ndifuna uncedo olukhawulezileyo.

Lumkela ukubamba amehlo, impumlo, kunye nomlomo ngezandla ezingahlanjwanga.

Ndicina umga ongange 1.5 mitha kwabantu endingahlali nabo.