

### Emakaya/ Na le ka miako ya mabindzu

- o Tima mati exikarhi ka loko u hlamba xikandza, meno kumbe loko u juvela.
- o Ku tirhisa xawara ku ringana nthanu wa timinete, ematshan'weni ya ku tirhisa bavhu, yi ta tirhisa kotara ya mati lawa a ya ta tirhisiwa ebavhini, leswi hlayisaka mati hi kwalomu ka 400 wa tilitara hi vhiki.
- o Ku tirhisa xawara swi nga ha tirhisa 20 wa tilitara ta mati hi minete.
- o Loko u tsakela ku tirhisa bavhu, u nga ri tati.
- o Loko u tirhisa bavhu ku hlamba u nga tirhisa exikarhi ka 80 na 150 wa tilitara ta mati hi ku hlamba kan'we.
- o Tirhisa nhloko ya xawara leyi thonisaka mati switsongo, na xihambukelo lexi nga na tindlela timbirhi ta nkululo na muchini wo hlantswa lowu tirhisa mati hi ndlela ya kahle.
- o Kettlele a yi fanelanga ku tala kambe yi fanele ku cheriwa mati hi ku ya hilaha ya lavekaka ha kona. Leswi swi ta thela swi hlayisa na gezi ra wena.
- o U nga tati mapoto yo sweka hikuva leswi swi ta tirhisa gezi ro tala ku hisa mati.  
Ku hunguta mpimo wa mati ya nkululo swi nga hlayisa 20% wa mati lawa ya tirhisiwaka. Leswi nga endlwiwa hi ku hoxa xigubu xa tilitara timbirhi ta mati, u chela swisavani ku nyika ntikelo eka xigubu kutani u veka endzeni ka xithangani xa xihambukelo.
- o Lunghisa xihambukelo lesi halataka mati hi xihatla, swi nga ha lovisa kwalomu ka 100 000 wa tilitara ta mati hi lembe rinwe.
- o Papalata ku kulula xihambukelo swi nga fanelangi. Cukumeta tithixu, switsotswana na malakatsa ethini ro chela thyaka handle ka le xihambukelweni. Minkarhi hinkwayo loko u kulula mati eka xihambukelo, 12 wa tilitara ta mati ta tirhisiwa.
- o Tirhisa mati ya mpunga - mati lawa u nga hlamba hi wona, lawa ya humaka eka muchini wo hlantswa na kun'wana laha ku humaka mati yo hlayiseka – ku kulula exihambukelweni xa wena.
- o U nga tati ku tula mpimo kumbe ku hunguta ku tula mpimo mati ya xidan'wana xo hlambela.
- o Tirhisa bakiti ku nga ri thumbhu ra mati ku hlantswa movha wa wena. Loko u sindziseka ku tirhisa thumbhu ra mati, tirhisa xin'wan'watseri lexi kotaka ku timiwa exikarhi ka loko u hlantswa movha wa wena. Ku tirhisa thumbhu ra mati swi humesa mati swi nga ha tirhisa kwalomu ka 20 wa tilitara ta mati hi minete.
- o U nga cheli pende na switirhisiwa leswi nga ni ti khemikhali endzeni ka phayiphi yo fambisa thyaka.
- o Vanwamapurasi wa fanele ku tiyisisa leswaku tikhemikhali leti dayaka switsotswana ti va ekule na milambu na tindzhawu leti mati ya humaka kona.
- o Tifeme ti fanele ti va ni vukheta hi laha va herisaka ha kona mekhuri na tinsimbhi tin'wana to tika eka mati yo thyaka.
- o Vanhu lava tshamaka ematikoxikaya va fanele ku papalata ku tirhisa nambu kumbe ribuwa ra nambu tanihi xihambukelo

### Exirhapheni

- o Hi minkarhi hinkwayo cheleta swimilana swa wena na mixo kumbe na madyambu, loko maxelo ya horile. Exikarhi ka 10:00 na 15:00 u nga ha lahlekeriwa hi kwalomu ka 90 % wa mati hikorwalaho ka ku phya.
- o Minkarhi hinkwayo loko u virisa tandza, hlayisa mati lawa u nga virisa ha wona ku cheleta swimilana swa le ndlwi loko ya horile. Swimilana swi ta vuyeriwa hi swakudya leswi humaka eka xikhamba xa tandza.
- o Tekela enhlokweni swimilana leswi tumbulukeke kwala tikweni, ku nga ri nhova leyi nga dyeki mati swinene (kambe ku nga ri leswi nghenelelaka leswi hi nga swi tiviki).
- o Khuvanganisa swimilana hi ku ya hi leswi swilavaka mati ha kona na ku vona ku ri ku na ndzhongo.
- o Unga tshameli ku cheleta swimilana minkarhi hinkwayo, kambe cheleta hi ndlela leyi nga fanela. Loko u tirhisa thumbhu ra mati u nga ha tirhisa mati ya kwalomu ka 30 wa tilitara hi minete.
- o Susa swimilana leswi nga nhova leswi nghenelelaka ekaya ra wena.
- o Mati lawa ya humaka elwangwini ya nga ha hlayisiwa emathangini leswaku ya ta cheleta swimilana.
- o Tirhisa mati ya "mpunga" – mati lawa ya nga rhanga ya tirhisiwa ku hlamba, lawa ya humaka eka muchini wo hlantswa na kun'wana laha ku humaka mati yo hlayiseka – ku cheleta xirhapa xa wena.

