

Zixhobise ngolwazi lokukhathalelwa kwendlebe nokuva

Qinisekisa ukuva kakuhle impilo yakho yonke



1

Khusela ukuva kwakho

Gcina ingxolo yoko ukumameleyo kungahantsi komyinge wama-60% ekhulwini. Vala iindlebe zakho ngezithinteli zengxolo xa ukwiindawo ezingxolayo.



2

Cela uvavanyo lokuva lweentsana nabantwana besikolo

Nabantu abangaphezulu kwiminyaka engama-50



3

Hlola ukuva kwakho

Sebenzisa iapp yakwa WHOhearWHO. Tyelela ugqirha ukuba ufumene amanqaku angaphantsi kwama-50 kuyo.



4

Sebenzisa izixhobo zobuchwephesha ezincedisayo

Ukuba ucetyisiwe ngokuba zisebenzise izixhobo zokuva nezinye izixhobo, kungaphucula ukuva kwakho.

Ukubhala izihloko nokusebenzisa ukunxibelelana ngezandla kungenza lula ukufikelela kulwazi



5

Hlala uxhobile ngolwazi

Zifundise ngeendlela ezilungileyo zokukhathelelwa kokuva

Sasaza iindlela zokuvundlisa uluntu lwakho

Icatshulwe ku @Mbutho wezeMpilo weHlabathi WHO/UCN/NCD/SDR/24.4. Uguqulo-lwimi lwenziwe ngabakwaLwimiLinkGlobal Consultancy Ilungu leQonga lokuVa leHlabathi

