

Is jy vatbaar vir ernstige COVID-19?

Koronavirus is in die lug. Almal is in gevaar om COVID-19 te kry en te versprei.

Jy het 'n **hoë risiko** om ernstige COVID-19 te kry as jy:

- 55 jaar oud en ouer is (risiko verhoog elke jaar) of
- 'n Volwassene van enige ouderdom is met diabetes

Jy het 'n **matige risiko** om ernstige COVID-19 te kry as jy 'n volwassene van enige ouderdom is met enige van die volgende:

- TB tans
- MIV
- Niersiekte
- Hoë bloeddruk
- TB voorheen
- Chroniese longsiekte (bv. asma, emfiseem of chroniese brongitis)
- Tans op kankerbehandeling

Dis moeilik om te weet jy is vatbaar vir ernstige COVID-19

Wees gerus ... wees gereed!

Kry dadelik hulp as jy simptome kry

As jy COVID-19-simptome kry (hoes, seer keel, verlies aan reuk of smaak) bel jou gesondheidsorgverskaffer of 'n COVID-19-blitslyn dadelik om 'n toets te reël.

Kry dringend hulp as jy enige van die volgende ontwikkel:

- Moeilike asemhaling
- Kan nie heeltemal wakker word nie
- Skielike verlies aan spraak of sig
- Verwarring
- Skielike swakheid in die arm, been of kant van die gesig
- Aanhoudende pyn of drukking op die bors

Gaan onmiddellik na jou naaste gesondheidsfasiliteit. Vermo openbare vervoer. Indien nodig, bel 0861 911 111 vir 'n ambulans.

Vermo COVID-19

Beskerm jouself teen ander

- Moenie uitgaan tensy dit noodsaaklik is nie, veral as jy ouer as 55 jaar is of diabetes het.
- Probeer om nie besoekers te ontvang nie.
- As iemand by die huis COVID-19 het, bly heeltemal weg van hulle af of gaan bly op 'n ander plek.



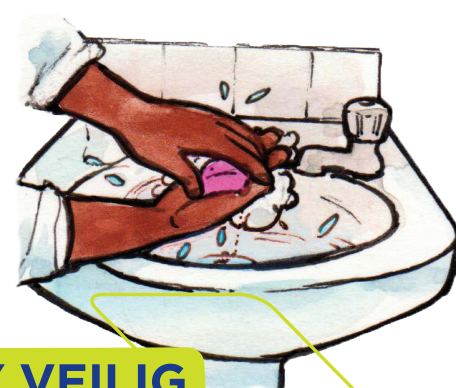
Dra 'n masker as:

- Jy moet uitgaan.
- Jy wel besoekers ontvang.
- Iemand by die huis siek is.



Bly skoon teen koronavirus

Was of ontsmet jou hande gereeld.



BLY VEILIG

GAAN VOORT



Wes-Kaapse
Regering

Pas jouself ekstra mooi op

Probeer om gesond te leef

- Eet gesonde kos.
- Doen elke dag 'n bietjie oefening.
- Vermo rook, alkohol en dwelms.
- Kyk na jou geestesgesondheid.



Probeer om jou chroniese toestand onder beheer te bring

- Neem jou medikasie op die regte manier. As jy daarmee opgehou het, begin dit weer neem.
- Kontak jou gesondheidsorgverskaffer as jy vrae het oor jou medikasie en om te reël dat jou medikasie afgelewer word.



As jy diabetes het

- As jou glukose hoër as 10 is, praat met jou gesondheidsorgverskaffer hieroor.
- Beperk verfynde styselkos soos witbrood, meliemeel en witrys.
- Vermo soet drinkgoed, soet peuselhappies en alkohol.
- Probeer om gewig te verloor indien nodig.
- Kyk na jou voete. Kry gesondheidsorg as jy 'n seerplek op jou voet ontdek.



Duiselig, moeg, sweterig, bleek? Jy het dalk lae bloedsuiker.

- Eet of drink dadelik iets soet. Eet dan styselkos soos 'n toebroodjie.
- As dit meer as een keer gebeur, kontak jou gesondheidsorgverskaffer.

Kry hulp wanneer jy dit nodig het

- Vra iemand om jou kruideniersware te gaan koop en takies te gaan afhandel sodat jy by die huis kan bly.
- Reël dat jou medikasie by die huis afgelewer word.
- Praat met iemand wat jy vertrou om jou bekommernisse te deel.
- Kontak 'n hulplyn vir meer inligting oor COVID-19 of jou chroniese toestand.



Gebruik die **Pocket Clinic** WhatsApp-kanaal vir toegang tot die aflewering van chroniese medikasie.

Sê "Hi" aan hierdie WhatsApp-nommer: **087 240 6122**



Wes-Kaapse COVID-19-blitslyn:
080 928 4102 (tolvry)

WhatsApp-hulplyn vir Diabetes
081 578 6636



Wes-Kaapse
Regering

BLY VEILIG
**GAAN
VOORT**