

Koronavirus in Kaapstad Winter 2020

5 Goue Reëls

1. Was hande
2. Moenie aan gesig vat
3. Behou afstand
4. Bedek jou hoes
5. Siek? Bly tuis

Wees ekstra versigtig as jy bejaard of vatbaar is vir ernstige COVID-19.

- Volg die 5 Goue Reëls vir Goeie Higiëne streng.
- Bly soveel as moontlik by die huis.
- Beperk die mense met wie jy interaksie het.
- Vra iemand om jou inkopies te doen en jou medikasie of toelaag of pensioen te gaan haal.
- Neem jou chroniese medikasie getrou. As jy daarmee opgehou het, begin dit weer gebruik.



Wat is koronavirus-siekte (COVID-19)?

- COVID-19-simptome is soortgelyk aan griep. Dit kan hoes, koors, 'n seer keel en verlies aan reuk of smaak veroorsaak.
- Die meeste mense sal 'n matige siekte hê en kan veilig by die huis hanteer word.
- Sommige mense sal ernstige COVID-19 ontwikkel met longontsteking wat moeilike asemhaling veroorsaak.
- Daar is tans geen entstof of geneesmiddel vir COVID-19 nie.



Jy kan vatbaar wees vir ernstige COVID-19:

- as jy 55 jaar oud of ouer is of
- op enige ouderdom as jy die volgende het:
 - diabetes, hoë bloeddruk of hartsiekte op behandeling
 - kanker op behandeling
 - TB op behandeling
 - MIV met swak nakoming van ARV's
 - Chroniese longsiekte op behandeling (bv. asma, emfiseem of chroniese brongitis)



Ek het COVID-19-simptome. Wat nou?

- As jy vatbaar is vir ernstige COVID-19, kontak jou gesondheidsverskaffer, -fasiliteit of -hulplyn om te praat oor 'n COVID-19-toets.
- As jy nie vatbaar is vir ernstige COVID-19 nie, moet jy aanneem jy het COVID-19. Moenie paniekerig raak nie. Onthou, die meeste mense het 'n matige siekte. Jy sal heel waarskynlik nie getoets word nie tensy jy vatbaar is vir ernstige COVID-19.
- Bly by die huis tensy jy waarskuwingstekens het. As jy werk, lig jou toesighouer in.
- Beperk kontak met ander mense. Isoleer jouself veilig in jou eie kamer, indien moontlik.
- Vra iemand om jou inkopies te doen en indien nodig, jou medikasie of pensioen of toelaag te gaan haal.
- Wees op die uitkyk vir waarskuwingstekens, veral op dag 5 tot 7.
- As die simptome nie beter raak na 7 dae nie, kontak jou gesondheidsorgverskaffer, -fasiliteit of -hulplyn.
- Jy kan 14 dae nadat jou simptome begin het ophou met isolasie.
- Gaan voort om voorsorg te tref om COVID-19 te voorkom.

Waarskuwingstekens

As jy moeilik asemhaal, aanhoudende pyn of drukking op die bors het, of verwarring ervaar of duiseligheid wat erger raak, kry dringend hulp. Indien nodig, bel 'n ambulans.



Om terug te keer werk toe na COVID-19

'n Persoon wat COVID-19 gehad het, sal waarskynlik heeltemal gesond raak, nie meer aansteeklik wees nie en kan minstens 14 dae nadat die simptome begin het veilig weer werk toe gaan.

Wees bedagsaam

- COVID-19 raak almal van ons. Baie van ons sal daarmee aangesteek word.
- Wees geduldig. Almal kry swaar en dis nie maklik om die maatreëls te volg om die verspreiding te keer nie.
- Probeer om nie diegene wat COVID-19 gehad het anders te behandel nie. Na 14 dae sal hulle nie meer aansteeklik wees nie.
- Fisieke afstand hoef nie sosiale afsondering te beteken nie. Bly in aanraking en reik uit na ander mense.
- Moet eerder nie valse nuus of boodskappe versprei wat paniek en vrees veroorsaak nie.
- Toon waardering vir die mense wat help.

Wie sal vir COVID-19 getoets word?

- Soos meer mense COVID-19 kry, sal dit nie moontlik wees om almal te toets nie.
- Die toetse sal gehou moet word vir diegene wat vatbaar is vir ernstige COVID-19 en gesondheidswerkers.



Wes-Kaapse
Regering

KOM ONS **STOP** DIE VERSPREIDING

VIR MEER INLIGTING:
www.westerncape.gov.za

Koronavirus versprei maklik

Elke keer wanneer ons die huis verlaat, is daar 'n kans dat ons die koronavirus kan opdoen:

- deur in noue kontak (1 m) te kom met iemand wat COVID-19 het
- deur te raak aan 'n oppervlak met die koronavirus op en dan aan ons oë, neus of mond te raak.



As jy uitgaan, hier is hoe jy dit op 'n veilige manier kan doen

1 Dink mooi

- Gaan net uit as jy moet.
- Verminder die aantal kere dat jy winkels toe gaan. Vermyn plekke wat stampvol is.

2 Volg die 5 Goue Reëls vir Goeie Higiëne

3 Dra 'n lapmasker

- Gebruik 'n skoon masker elke keer wanneer jy uitgaan.
- Sorg dat die masker jou mond en neus bedek.
- Probeer om nie aan jou masker te raak nie.
- Moet nooit 'n masker deel nie.



4 Gebruik handontsmetmiddel voor- en nadat jy aan items geraak het.

5 Wanneer jy terugkeer huis toe

- Haal jou masker af deur net aan die bandjies te raak.
- Ontsmet voorwerpe waaraan jy geraak het (soos sleutels) en was jou hande deeglik voordat jy aan enigiets of enigiemand in jou huis raak.



Volg die 5 Goue Reëls vir Goeie Higiëne

1

Was jou hande gereeld met seep en water vir minstens 20 sekondes.



2

Moenie met ongewaste hande aan jou gesig raak nie.



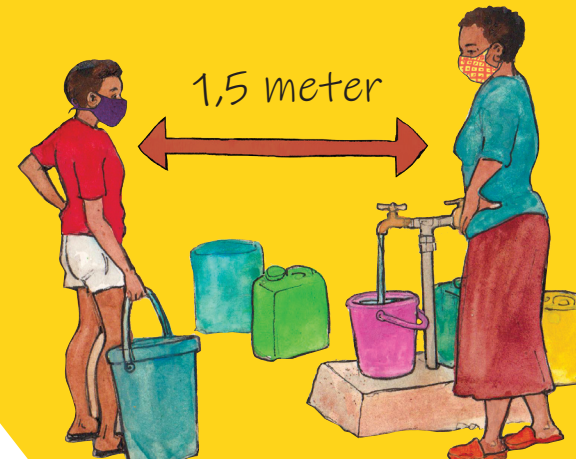
3

Hoes of nies in 'n sneesdoekie of jou elmboog. Gooi die sneesdoekie veilig weg.



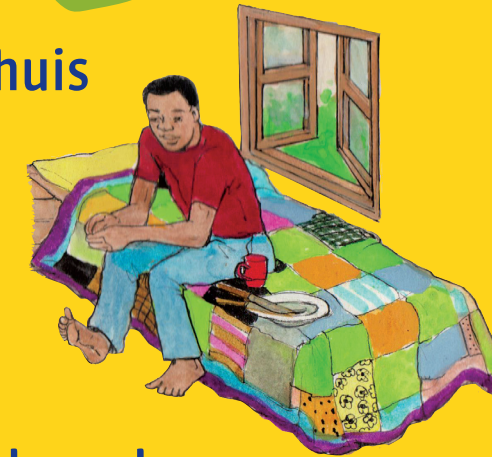
4

Bly 1,5 meter weg van ander mense.



5

Bly by die huis as jy siek voel. Kontak 'n hulplyn of jou gesondheidswerker.



Hou jou huis vry van koronavirus

- Ontsmet oppervlakke en voorwerpe wat dikwels aangeraak word soos deurhandvatsels, sleutels en selfone met 'n verdunde bleikmiddeloplossing.
- Was lappe, sponse en handdoeke gereeld.



6x teelepels



Wes-Kaapse
Regering

KOM ONS **STOP** DIE VERSPREIDING

Kry die hulp wat jy nodig het

COVID-19-simptome?

- Wes-Kaapse Provinsiale Gesondheidshulplyn 021 928 4102
- Nasionale Koronavirus (COVID-19)-Gesondheidshulplyn: 0800 029 999 (tolvry)

SASSA

- 0800 60 10 11 (tolvry)
- 021 469 0235
- grantenquiries@sassa.gov.za

Is jy vasgevang in gesinsgeweld?

- Beheersentrum vir Geslagsgebaseerde Geweld 0800 428 428 of *120*7867# van 'n selfoon af
- Childline SA (ouderdomme 0-16 jaar) 0800 055 555 (24 uur – tolvry)

Betroubare COVID-19-inligting:

- www.westerncape.gov.za/coronavirus
- www.sacoronavirus.co.za
- www.who.int

VIR MEER INLIGTING:
www.westerncape.gov.za