

# 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 10 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 10 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 10 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

**BLY VEILIG. RED LEWENS.**

**VIR MEER INLIGTING:**  
[www.westerncape.gov.za](http://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. Vermy 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.



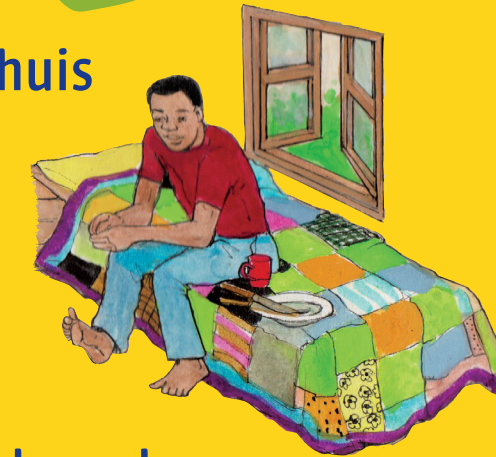
4

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



## 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](mailto: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](http://www.westerncape.gov.za/coronavirus)
- [www.sacoronavirus.co.za](http://www.sacoronavirus.co.za)
- [www.who.int](http://www.who.int)



Wes-Kaapse Regering

**BLY VEILIG.RED LEWENS.**

**VIR MEER INLIGTING:**  
[www.westerncape.gov.za](http://www.westerncape.gov.za)