

Herstel van COVID-19 nadat jy uit die hospitaal ontslaan is

Gaan voort met isolasie

- Indien dit 'n **matige** of **ernstige** siekte is, moet jy vir 10 dae in isolasie wees vanaf die datum waarop suurstof gestaak is of jou toestand stabiel geword het. Jou dokter sal jou hieroor adviseer.
- Indien dit 'n **ligte** siekte is, maar jy om 'n ander rede (soos diabetes) opgeneem is, moet jy vir 10 dae in isolasie wees vanaf die datum waarop jou simptome begin het.
- As jy reeds 10 dae in isolasie was, is jy nie meer aansteeklik nie en jy kan ophou met isolasie.



Monitor jou simptome



- Die simptome kan etlike weke aanhou. Dit sal afhang van hoe ernstig jou siekte is en watter ander chroniese toestand jy het.
- Voortgesette simptome kan hoes, kortasemheid, moegheid, spierswakheid en geheue- en konsentrasieprobleme insluit.
- As jou simptome langer as 6 tot 8 weke aanhou, op enige tyd erger raak, terugkeer nadat dit beter geword het of as jy nuwe simptome ontwikkel, kontak jou gesondheidsfasiliteit of die Provinsiale Blitslyn vir raad.

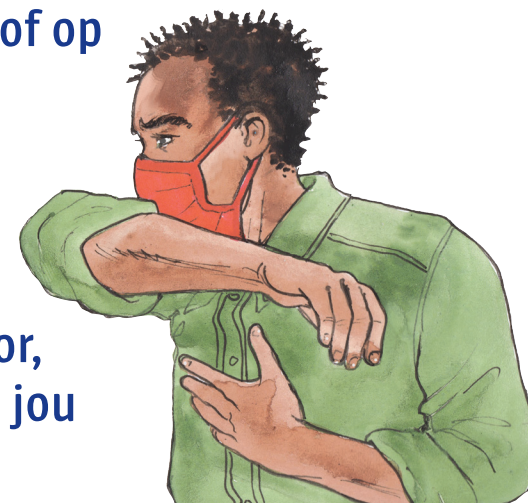
Gaan kry dringend gesondheidsorg as jy enige van die volgende ervaar:

- Moeilik asemhaling.
 - Verwarring of kan nie wakker word nie.
 - Aanhoudende pyn of drukking op die bors.
- Vermý openbare vervoer. Gebruik jou eie vervoer of bel 'n ambulans by 0861 911 111.**



Beheer jou hoes

- As die hoes erger word wanneer jy op jou rug lê, probeer om regop te sit of op jou sy te lê.
- Bly gehidreer deur gereeld klein slukkies vloeistof te drink.
- 'n Warm drankie, soos suurlemoen en heuning in warm water, kan help om jou keel te streel.
- As jou hoes nie teen 6 tot 8 weke weggaan nie of as jy begin gewig verloor, in die nag begin sweet, koors of borspyn begin kry of bloed hoes, kontak jou gesondheidsfasiliteit of die Provinsiale Blitslyn vir raad.



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



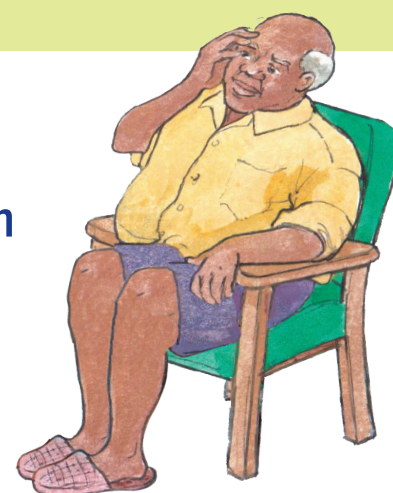
Wes-Kaapse
Regering

BLY VEILIG

**GAAN
VOORT**

Beheer jou kortasemheid

- Na ernstige COVID-19, kan jy steeds kortasem wees.
- Posisies wat kan help sluit in om te sit, vooroor te leun wanneer jy sit, om teen 'n muur te leun wanneer jy staan of om op jou sy te lê gestut deur kussings.
- Gebruik 'n asemhalingsoefening om jou asemhaling te beheer: ontspan jou nek en skouers, asem stadig in deur jou neus, laat jou longe van onder af opvol raak, en asem dan saggies uit deur getuite lippe.



Beheer jou moegheid



- Jou moegheidsvlak kan van dag tot dag verskil.
- Jy kan dit moeilik vind om dinge te doen wat jy gewoonlik doen soos was, aantrek en huishoudelike take.
- Pas jou aktiwiteite aan om energie te bespaar:
 - Beperk aktiwiteite tot dit wat noodsaaklik of genotvol is. Vra 'n familielid of vriend om jou te help met huishoudelike take.
 - Laat genoeg tyd toe om aktiwiteite te voltooi en tussenin te rus.
 - Vermy 'n gejaag en om te veel aktiwiteite te beplan.

Kyk na jou algemene gesondheid

Sorg dat jy genoeg eet om jou liggaam te help herstel. Kies kos wat hoog is in proteïen (soos bone, lensies, ertjies, vis, eiers en vleis) en eet meer vrugte en groente.



Drink genoeg vloeistof.



Kry genoeg rus.



Vermy rook en alkohol.



Vermeerder jou aktiwiteit stadig om weer spiersterkte op te bou. Dit is normaal om 'n bietjie uitasem te raak met aktiwiteit. As jy te uitasem raak om te praat, hou op en rus.



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



Wes-Kaapse
Regering

BLY VEILIG

**GAAN
VOORT**

Kyk na jou geestesgesondheid

- Dit is algemeen om angstig of bekommerd te voel, swarmoedig te wees of slaapprobleme te hê terwyl jy van COVID-19 herstel. Jy kan ook paniekerig voel, nagmerries kry of onaangename herinneringe van jou tyd in die hospitaal hê.
- Die volgende dinge kan dalk help:

Bly in aanraking met familie en vriende telefonies of deur middel van sosiale media.



Vind 'n kreatiewe of prettige aktiwiteit om te doen.



Vermý alkohol en dwelmgebruik.

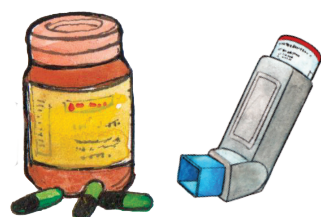


- As dinge te veel raak vir jou, besoek jou gesondheidsfasiliteit of skakel die Geestesgesondheidshulplyn by **0800 12 13 14** (24 uur) of **SMS 31393** en 'n berader sal jou terugskakel.

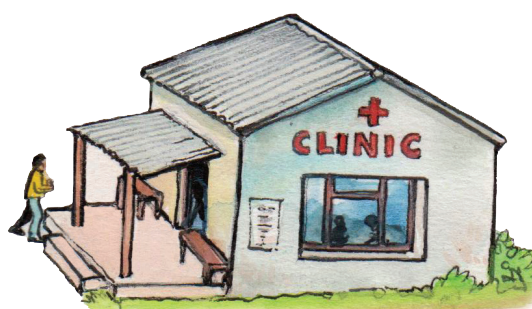


Kyk na jou chroniese toestande

Neem jou medikasie soos voorgeskryf om te help om jou toestand te beheer, komplikasies te voorkom en jou gesond te hou.



Woon al jou kliniekafsprake by.



As jy diabetes het, monitor jou glukose indien moontlik en gaan kliniek toe vir jou opvolgondersoek binne 1 maand of soos aanbeveel deur jou dokter.



Vra iemand om jou medikasie te gaan haal as jy nie die huis kan verlaat nie, of reël dat jou medikasie afgelewer word met behulp van die **Pocket Clinic-foontoepassing: WhatsApp 087 240 6122**.



Na jou herstel

- Dit is nog nie duidelik of jy beskerm word om ooit weer COVID-19 te kry as jy dit een keer gehad het nie. Dit is ongewoon, maar dit kan moontlik wees om COVID-19 'n tweede keer te kry.
- Onthou, die virus is in die lug en ons asem klein druppeltjies in.
- Selfs na herstel is dit dus steeds belangrik om 'n masker te dra en veiliger keuses te maak.

MAAK VEILIGER KEUSES

1. Siek? Bly tuis & reël 'n toets
2. Behou fisieke afstand
3. Dra 'n masker
4. Bedek jou hoes
5. Maak deure & vensters oop
6. Vermý skares, nabye kontak & beknpte ruimtes
7. Was/ontsmet hande gereeld

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



Wes-Kaapse
Regering

BLY VEILIG

**GAAN
VOORT**