

COVID-19

Versorging by die huis

Moet asseblief nie paniekerig raak nie. Die meeste mense met COVID-19 het ligte tot matige simptome en kan veilig by die huis behandel word. Mense met ernstige simptome of wat nie veilig by die huis geïsoleer kan word nie, sal na 'n fasiliteit verwys word.

Gebruik hierdie inligting as jy:

- Positief getoets het vir COVID-19
- COVID-19-simptome het en nie in aanmerking kom vir 'n toets nie
- COVID-19-simptome het en wag op die uitslag van jou toets
- Nieu kontak gehad het met iemand wat COVID-19 het

Sorg dat jy jouself afsonder van die publiek en ander mense by die huis om te keer dat die koronavirus versprei

Skuif na 'n aparte kamer of gedeelte van jou huis.

- Jy moet geen kontak hê met ander mense by die huis nie.
- Dit is veral belangrik om kontak te vermy met mense wat vatbaar is vir ernstige COVID-19: diegene wat ouer as 55 jaar is of 'n chroniese toestand het, veral diabetes.

Moenie die huis verlaat nie.

- Reël met vriende en jou gemeenskap om kruideniersware, etes en medisyne voor jou deur te los.
- As dit nie moontlik is nie, kan 'n gesonde versorger

die huis verlaat net vir noodsaaklike dinge. Hulle moet die **5 Goue Reëls vir Goeie Higiëne** toepas en 'n masker dra.



5 Goue Reëls

1. Was hande
2. Moenie aan gesig vat
3. Bly 1,5 m uitmekaar
4. Bedek jou hoes
5. Siek? Bly tuis

Tuisversorging word net aanbeveel as jy:

- Ligte tot matige simptome het
- 'n Aparte kamer het
- Iemand het wat jou kan versorg
- Maklik in kontak kan bly met jou gesondheidsorgverskaffer

Kry dringend gesondheidsorg as 'n persoon die volgende ontwikkel:

- Haal moeilik asem
 - Aanhoudende pyn of drukking op die bors
 - Verwardheid of kan nie wakker skrik nie
- Bel voor die tyd. Vermy openbare vervoer. Gebruik eie vervoer of indien dit nie moontlik is nie, bel 'n ambulans.



Wes-Kaapse Regering COVID-19-blitslyn

021 928 4102 of 080 928 4102 (tolvry)

Nasionale WhatsApp: 0600 123 456



Wes-Kaapse
Regering

BLY VEILIG. RED LEWENS.

Raad vir tuisversorging

Almal

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



Hoes of nies in 'n sneesdoekie of jou elmboog. Gooi die sneesdoekie in 'n vullisblik wat kan toemaak.

Kyk na jou geestesgesondheid. Bly telefonies in kontak met familie en vriende.



Versorger

Maak voorwerpe en oppervlakke skoon wat gereeld aangeraak word.



Los kos vir die persoon wat weens COVID-19 afgesonder is voor die deur. Vra gereeld uit oor simptome. Verwyder vullis en vuil wasgoed.



Gebruik spesifieke items soos breekgoed, handdoeke en beddegoed net vir die siek persoon. Was gebruikte items in warm water. Hitte help om items te ontsmet. Waar beskikbaar, gebruik warm wasmasjiensiklusse (60 tot 90 grade) en stryk die items.



Gooi vullis in 'n dubbele sak (2 plastieksakke, een binne-in die ander) en berg vir 5 dae voordat dit vir vullisverwydering uitgesit word.



Versorgers en ander persone moet hulself monitor vir simptome.

- Simptome sluit in hoes, moeilike asemhaling, seer keel, verlies aan smaak of reuk, of koors.
- As enige simptome ontwikkel, kontak jou gesondheidsorgverskaffer of skakel die provinsiale hulplyn.

Persone wat afgesonder word weens COVID-19

Bly in 'n aparte kamer en gebruik 'n aparte badkamer indien moontlik. Maak deure en vensters oop.



Rus, drink baie vloeistof en eet gesonde kos. Gebruik parasetamol vir koors of pyn.



Dra 'n masker as jy in kontak kom met ander mense.

Skryf jou simptome en temperatuur twee keer 'n dag neer. As jou simptome erger raak of langer as 7 dae aanhou, kontak jou gesondheidsorgverskaffer of die Provinsiale Blitslyn.



- Jy kan 10 dae nadat die simptome begin het, ophou met jou afsondering, of as jy geen simptome het nie, 14 dae na jou laaste kontak met iemand wat COVID-19 het.
- Praat met 'n gesondheidsorgverskaffer oor wanneer om op te hou as jou toets negatief was of as jy teen 10 dae siek voel.



Wes-Kaapse
Regering

BLY VEILIG. RED LEWENS.