

Die verlies van 'n geliefde weens COVID-19

Aangesien jou geliefde aan COVID-19 gesterf het, sal jou verlies ingewikkeld wees, want dit is noodsaaklik om te keer dat die koronavirus verder versprei.

Vind maniere om jou verlies te hanteer

Om 'n geliefde aan die dood af te staan, raak almal op verskillende maniere; daar is nie 'n regte of verkeerde manier hoe jy moet voel nie.

Wanneer jy verstaan wat met jou geliefde gebeur het, kan dit help. Praat met die gesondheidsorgwerkers wat jou geliefde versorg het of ander mense wat weet van COVID-19.

Kontak die hulplyn vir bystand met die rouproses by 082 925 5938 of 079 872 6408.



Praat met 'n vriend, familielid of berader oor jou gevoelens.

Kyk na jouself. Kry genoeg slaap in en vermy alkohol en ander middels om jou verdriet te verlig.



Kry hulp met logistiek

- Registreer jou geliefde se dood. Jy sal hul identiteitsdokument en die kennisgewing van dood van die hospitaal nodig hê. Vra 'n begrafnisondernemer om jou te help.
- Reël 'n begrafnis. Wanneer iemand aan COVID-19 sterf, word verassing aanbeveel.

Beskerm jouself en ander teen koronavirus

- Die regulasies om te voorkom dat koronavirus versprei, kan dalk nie toelaat dat jy jou geliefde se liggaam sien nie. As jy in staat is om dit te doen, vermy dit om hulle drukkies of soentjies te gee. Jy kan wel met jou geliefde praat wanneer jy langs hul liggaam staan.
- As jy jou geliefde se besittings ontvang, was die klere en beddegoed met warm water en seep. Ontsmet die ander items (selfoon, bril en toiletware) met verdunde bleikmiddeloplossing. Wanneer jy klaar met ongewaste wasgoed en voorwerpe gewerk het, was jou hande deeglik.
- As jy in die afgelope 10 dae nabye kontak met jou geliefde gehad het, het jy dalk koronavirus opgedoen. Jy moet in kwarantyn (afsondering) wees vir 10 dae vanaf die laaste kontak om te voorkom dat dit versprei.



Hou 'n begrafnis wat beskerm teen koronavirus



- 'n Begrafnis bied gewoonlik die geleentheid om afskeid te neem van 'n geliefde.
- Koronavirus is in die lug en ons asem klein druppeltjies in wat die virus bevat. Alle samekomste insluitend begrafnisse het 'n hoë risiko om die virus te versprei.
- Volg hierdie aanbevelings om verspreiding te beperk.

- Hou die begrafnis binne drie dae nadat jou geliefde afgesterf het.
- Beperkte aantal gaste: kyk na nuutste inperkingsvlak-regulasies vir die getal wat toegelaat word. 'n Kleiner begrafnis is 'n veiliger begrafnis.
- Oorweeg 'n regstreekse video vir diegene wat ouer as 55 is of chroniese toestande het omdat hulle vatbaar is vir ernstige COVID-19.
- Die teraardebestelling moet minder as 30 minute aanhou.
- Moenie na die begrafnis 'n samekoms hou nie; roubeklaers moet net na die teraardebestelling vertrek.



Berei jou geliefde se liggaam versigtig voor

- Jou geliefde moet net gewas en aangetrek word deur die begrafnisondernemers of mense wat opgelei is om persoonlike beskermende toerusting te gebruik.
- Jou geliefde se liggaam moet by die begrafnisondernemer bly totdat die begrafnis gehou word.

As jy 'n besigtiging hou, doen dit op 'n veilige manier

- Moenie toelaat dat enigiemand aan die liggaam raak nie.
- Mense moet wegbly van mekaar af.
- Dra 'n masker.
- Ontsmet hande agterna.



Sorg dat roubeklaers beskerm word teen koronavirus

- Hou die geleentheid buite. As dit nie moontlik is nie, sorg dat alle deure en vensters oop is.
- Vra dat mense nie opdaag as hulle siek is nie.
- Roubeklaers moet ten alle tye maskers dra.
- Verskaf handontsmetmiddel of areas om hande te was.
- Hou 'n register van die roubeklaers. Dit sal die gesondheidsowerhede in staat stel om hulle op te spoor indien iemand COVID-19 sou ontwikkel.

Bly 1,5 meter weg van ander mense. Vermyn handdrukke, drukkies of soentjies.

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



Wes-Kaapse
Regering

BLY VEILIG

**GAAN
VOORT**