

**Het jy COVID-19-  
simptome?  
Het jy positief getoets?**

**Hoe om in isolasie en  
kwarantyn te wees**



**Wes-Kaapse  
Regering**

**BLY VEILIG. RED LEWENS.**

# **Baie mense kry COVID-19, die siekte wat nes griep is en deur die koronavirus veroorzaak word.**

---

As jy 'n hoes, koors, seer keel of 'n verlies aan reuk of smaak het, het jy waarskynlik COVID-19.

Die meeste mense met COVID-19 kry dit ligtelik en herstel heeltemal by die huis binne 5 tot 7 dae.



# **As jy COVID-19-simptome het, moet jy gesondheidsorg gaan kry en 'n koronavirus-toets laat doen as:**

---

- Jy 55 jaar oud of ouer is.
- Jy 'n volwassene van enige ouderdom is met enige van die volgende:
  - Diabetes
  - Op TB-behandeling
  - MIV
  - Niersiekte
  - Hoë bloeddruk
  - TB voorheen
  - Chroniese longsiekte (bv. asma, emfiseem, chroniese brongitis)
  - Op kankerbehandeling.



- As jy COVID-19-simptome het, moet jy aanneem jy het COVID-19, selfs al het jy nie 'n COVID-19-toets gedoen nie.
- As jy 55 jaar oud of ouer is of diabetes het, skakel jou gesondheidsorgverskaffer of blitslyn om jou versorging te bespreek.
- As jy 'n toets gedoen het en die uitslag is negatief, praat met jou gesondheidsorgverskaffer of blitslyn oor watter stappe om volgende te doen.

**Kontak jou  
gesondheidsorgverskaffer of die  
COVID-19-blitslyn**

**080 928 4102**

**(tolvry)**

# Hoe om in isolasie en kwarantyn te wees

**1** Hou jou weg van ander mense

**2** Gaan kry vroeg sorg indien nodig

**3** Kyk na jou fisieke gesondheid

**4** Kyk na jou geestesgesondheid

**5** Kry hulp as jy dit nodig het

**6** Weet wanneer dit veilig is om tot die normale terug te keer

# Hoe om in isolasie en kwarantyn te wees



Hou jou weg van  
ander mense

# Moenie die huis verlaat nie en sonder jouself af van ander

---

- As jy COVID-19 het, moet jy jouself isoleer: bly weg van ander mense om te keer dat die virus versprei.
- Bly in 'n aparte kamer by die huis.
- Diegene by die huis moet in kwarantyn wees van die publiek, apart van jou, omdat hulle jou kontakte is en dalk ook COVID-19 het.



# Oorweeg dit om elders te bly

---

- As jy nie apart van ander mense by die huis kan bly nie, moet jy dalk na 'n isolasie- of kwarantynfasiliteit gaan om te voorkom dat die virus na ander mense versprei.
- Dit is veral belangrik as jy saam met mense bly wat vatbaar is vir ernstige COVID-19 – mense wat ouer as 55 jaar is of wat chroniese toestande het, veral diabetes.





# Vermy die verspreiding van koronavirus by die huis

---

Was jou hande gereeld.



Ontsmet oppervlakke  
en voorwerpe wat jy  
dikwels aanraak met  
bleikmiddeloplossing.

Gebruik aparte breekgoed,  
handdoeke en beddegoed.  
Was dit in warm seepwater.

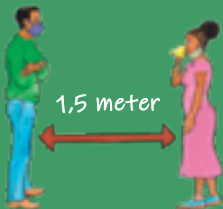


Gebruik gedeelde areas  
alleen en ontsmet dit  
na gebruik.

# As jy in kontak kom met ander mense by die huis:

---

Dra maskers.



Behou jou afstand.

Maak vensters en deure oop.



Hoes in jou elmboog.



Bly weg van mense wat vatbaar is vir ernstige COVID-19 – mense wat ouer as 55 jaar is en diegene met chroniese toestande (veral diabetes).

# Hoe om in isolasie en kwarantyn te wees



Gaan kry vroeg  
sorg indien nodig

# Gaan dringend na 'n gesondheidsorgfasiliteit as jy die volgende het:

---

Moeilike asemhaling

Verwarring

Aanhoudende pyn of drukking op die bors

Kan nie heeltemal wakker skrik nie

Skielik swakheid in die arm, die been of  
kant van die gesig

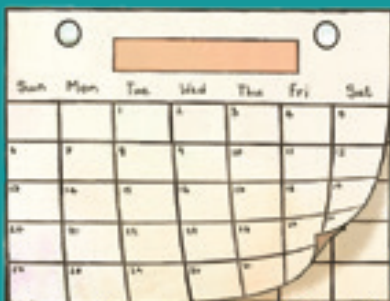
Skielike verlies aan spraak of sig.



**Bel voor die tyd. Vermo openbare vervoer.  
Indien nodig, bel 'n ambulans.**

# Kontak jou gesondheidsorgverskaffer of blitslyn as:

---



- Jy ouer as 55 jaar is of diabetes het.
- Jy moet reël dat jou medikasie by jou huis afgelewer word.
- Jou COVID-19-simptome erger raak of langer as 7 dae aanhou.
- Jy na 10 dae steeds siek is. Dit is belangrik om ander toestande soos TB en chroniese longsiektes uit te skakel.

# Hoe om in isolasie en kwarantyn te wees



## Kyk na jou fisieke gesondheid

## Beheer jou simptome

---



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

# Probeer om gesond te leef

---



Eet 'n gesonde dieet.

Doen elke dag oefening by die huis.



Vermy rook, alkohol en dwelms.

Kyk na jou geestesgesondheid.





# Kyk na jou chroniese toestand

---

- Neem jou medikasie korrek. As jy opgehou het om dit te gebruik, begin dit weer neem.
- Kontak jou gesondheidsorgfasiliteit:
  - as jy vrae het oor jou medikasie.
  - om te reël dat medikasie afgelewer word.
  - as jy hulp nodig om jou toestand te beheer.



**Hoe om in isolasie en  
kwarantyn te wees**



**Kyk na jou  
geestesgesondheid**

# Dit kan stresvol wees om COVID-19 te hê

---



Bly in aanraking  
met familie  
en vriende.



Kry 'n roetine  
vir jou dag.



Kry genoeg  
slaap.



Praat met iemand  
wat jy vertrou om jou  
bekommernisse te deel.

**Hoe om in isolasie en  
kwarantyn te wees**



**Kry hulp as jy dit  
nodig het**

# Jy het hulp nodig om by die huis te bly

---

- Vra ander mense om jou kruideniersware te gaan koop en takies af te handel sodat jy by die huis kan bly.
- Reël dat jou medikasie by jou huis afgelewer word.
- Gaan kry vroeg gesondheidsorg as jy siek is.



**Hoe om in isolasie en  
kwarantyn te wees**



**Weet wanneer  
dit veilig is om  
tot die normale  
terug te keer**

# Wanneer om op te hou met afsondering en tot die normale terug te keer:

---

Tien dae nadat jou simptome begin het as jy ligte tot matige simptome gehad het en by die huis in isolasie was.



As jy positief getoets het vir COVID-19, maar nooit enige simptome gehad het nie, tien dae nadat jy die toets laat doen het.

Veertien dae nadat jy nabye kontak gehad het met iemand met vermoedelike of bevestigde COVID-19.





**Wes-Kaapse  
Regering**

**Wes-Kaapse Regering COVID-19-blitslyn**

**021 928 4102** of  
**080 928 4102** (tolvry)

---

**Nasionale Blitslyn**

**0800 029 999**

---

**Nasionale WhatsApp**

**0600 123 456**

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