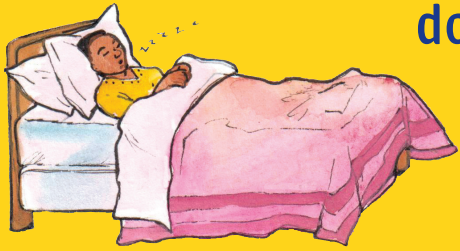


Koronavirus: Hoe om veilig inkopies te doen

Voordat jy gaan inkopies doen, terwyl jy in die ry wag en wanneer jy by 'n winkel instap

Voordat jy gaan inkopies doen

Moet eerder nie gaan inkopies doen as jy siek voel nie. Vra familie of vriende om jou te help.



Skryf jou inkopielys neer en gaan net winkel toe wanneer dit noodsaaklik is. Koop net genoeg 1 tot 2 weke.



By die winkel se ingang

1 Vee winkeltrullie of mandjie se handvatsel af met weggooibare ontsmetlappies.



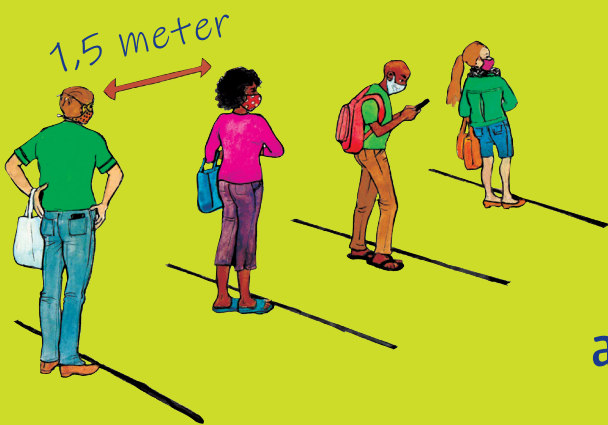
2 Maak hande met handontsmetmiddel skoon.



3 Gaan net by die winkel in wanneer daar gesê word jy kan.



Terwyl jy in die ry wag



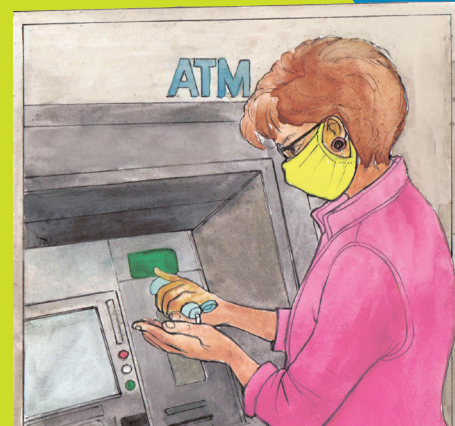
Staan 1,5 meter weg van die ander mense.

- Sorg dat jy jou lapmasker veilig opgesit het.
- Moet nooit maskers met ander mense deel nie.

Net 'n sekere aantal mense sal in die winkel toegelaat word – wees asseblief geduldig.



Maak jou hande met handontsmetmiddel skoon voor- en nadat jy 'n OTM gebruik het.



24 HOURS Nasionale Hulplyn: 0800 029 999

24 HOURS Provinsiale Hulplyn: 021 928 4102



Wes-Kaapse
Regering

KOM ONS **STOP** DIE VERSPREIDING

VIR MEER INLIGTING:
www.westerncape.gov.za

Koronavirus: Hoe om veilig inkopies te doen

Terwyl jy inkopies doen en wanneer jy die winkel verlaat



Terwyl jy inkopies doen

- Bly 1,5 meter weg van ander mense.
- Gebruik 'n trollie, selfs al het jy dit nie nodig nie, om te help om fisieke afstand te behou.

Moenie aan jou gesig vat of met jou masker voetel nie.



Hoes of nies in 'n sneesdoekie of jou elmboog. Gooi die sneesdoekie veilig weg.



Probeer om nie aan te veel produkte te vat nie. Kies die item voordat jy dit optel.



Wanneer jy die winkel verlaat

Maak jou hande met handontsmetmiddel skoon.



- Hou jou masker op totdat jy gereed is om dit veilig af te haal.
- Moenie die masker aftrek tot om jou nek nie.
- Moet nooit maskers met ander mense deel nie.



Nasionale Hulplyn: 0800 029 999



Provinsiale Hulplyn: 021 928 4102



Wes-Kaapse
Regering

KOM ONS **STOP** DIE VERSPREIDING

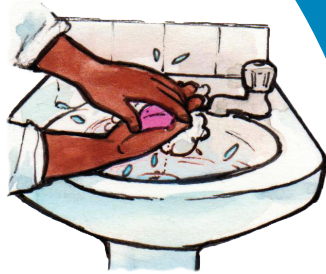
VIR MEER INLIGTING:
www.westerncape.gov.za

Koronavirus: Hoe om veilig inkopies te doen Wanneer jy by die huis aankom

- 1** Haal die masker veilig af.



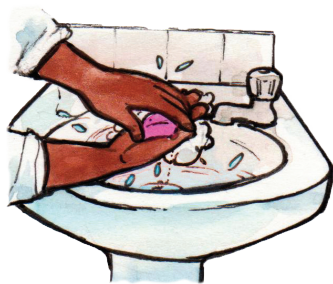
- 2** Maak jou hande dadelik met handontsmetmiddel of seep en water skoon.



- 3** Pak kruideniersware uit. As 'n ekstra voorsorgmaatreël kan jy ook die kruideniersware wat in plastiek, glas en blik verpak is met warm water of 'n verdunde ontsmetmiddel afvee en laat droog raak voordat jy dit wegpak.



- 4** Maak hande weer skoon.



- 5** As jy herbruikbare materiaal-inkopiesakke gebruik, was dit in warm seepwater na elke gebruik.



5 Goue Reëls

1. Was hande
2. Moenie aan gesig vat
3. Behou afstand
4. Bedek jou hoes
5. Siek? Bly tuis

Veilige gebruik van 'n lapmasker

1 Wanneer jy die masker opsit:

- Was eers jou hande.
- Plaas die binnekant van die skoon masker teen jou gesig.
- Bedek jou neus en mond.
- Sorg dat dit reg pas; moenie aan die lapgedeelte raak nie.



2 Terwyl jy die masker dra:

- MOENIE AAN JOU GESIG VAT of met die masker voetel nie.
- Haal die masker af as dit nat is.



3 Wanneer jy die masker afhaal:

- Raak net aan die bandjies.
- Laat dit in 'n houer lê totdat jy dit was.
- Was jou hande nadat jy dit afgehaal het.



4 Versorging van jou maskers:

- Jy het 2 maskers nodig sodat jy 'n skoon een byderhand het.
- Moet nooit maskers met ander mense deel nie.
- Was die masker met seep en warm water.
- Laat die masker in die son droog raak en stryk dit om dit te ontsmet.



Nasionale Hulplyn: 0800 029 999



Provinsiale Hulplyn: 021 928 4102



Wes-Kaapse
Regering

KOM ONS **STOP** DIE VERSPREIDING

VIR MEER INLIGTING:
www.westerncape.gov.za