

Koronavirus en die 'Nuwe Norm': Wat jy moet weet

Wat is koronavirus?

- COVID-19 is soortgelyk aan griep en dit veroorsaak hoes, moeilike asemhaling, koors en 'n seer keel.
- Meer dikwels as met griep, veroorsaak dit longontsteking met moeilike asemhaling.
- Daar is nie 'n entstof of geneesmiddel vir COVID-19 nie. 'n Entstof word eers in 2021 verwag.
- Die meeste mense wat dit kry, het 'n magtige siekte en word gesond sonder om in die hospitaal opgeneem te word. Mense wat ouer as 60 jaar is of diegene met 'n chroniese toestand soos MIV, TB, hart- of longsiekte, het 'n groter kans om ernstige COVID-19 te kry.

Koronavirus word maklik versprei

- Wanneer 'n persoon met COVID-19 hoes of nies, laat hulle die virus op oppervlakke en in die lug agter. Jy kan COVID-19 kry as:
 - Jy aan hierdie oppervlakke en dan aan jou gesig, oë, neus of mond raak of
 - Jy in noue kontak (1,5 meter) kom met iemand wat die koronavirus het.
- Die meeste mense wat die koronavirus versprei, het simptome, maar sommige mense kan die virus versprei voordat hul simptome begin.

Volg die 5 Goue Reëls vir Goeie Higiëne

1

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



2

Moenie met ongewaste hande aan jou gesig raak nie.



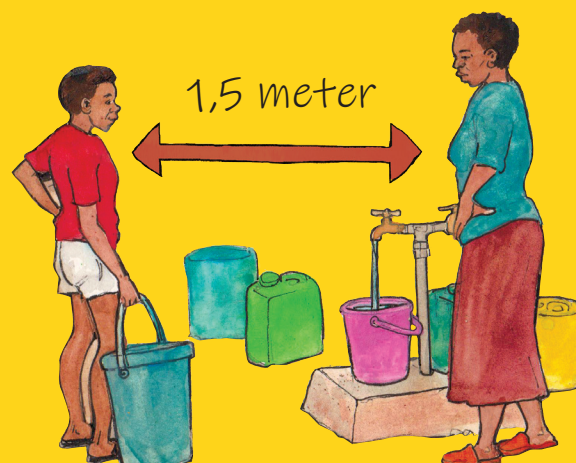
3

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



4

Bly 1,5 meter weg van ander mense.



5

Bly by die huis as jy siek voel. Kontak 'n hulplyn of jou gesondheidswerker.



Sifting

Die Wes-Kaapse Regering wil elke persoon met COVID-19 opspoor, isoleer en versorg. Daar is verskeie opsies vir sifting:

- Jy kan sifting op jouself toepas deur ons aanlynhulpmiddel te gebruik: coronavirus.westerncape.gov.za/risk-assessment-COVID-19
- Opgeleide veldwerkers sal van huis tot huis gaan. As hulle vermoed jy het die koronavirus, sal hulle jou vra om na jou naaste toetsarea te gaan.
- Daar is 18 sentrums vir Toetse en Triage dwarsoor die Provinsie.
- Sifting en toetse is beskikbaar by primêresorg-klinieke.
- Binnekort: Toetse in die werkplek.

Ons veldwerkers het identifikasiebordjies en dra klere wat maklik uitgeklee kan word. Ondersteun asseblief die stryd teen die koronavirus en laat ons werkers toe om sifting op jou toe te pas.



Geen beweging verminder die verspreiding

Die algehele inperking het verhoed dat die koronavirus te vinnig versprei en ons gesondheidsdienste in staat gestel om voorbereidings te tref vir die duisende mense wat in die komende maande versorging sal benodig. Dit het ook maatskaplike nood en honger veroorsaak. Soos die beperkings verslap word, is dit ieder en elk se verantwoordelikheid om te keer dat die virus te vinnig versprei. Ons moet ons gewone gedrag verander na 'n "nuwe norm" totdat 'n entstof beskikbaar is.

Fisieke
Afstand
Sosiale
Solidariteit

Beskerm diegene met die grootste risiko vir ernstige COVID-19

As jy ouer as 60 jaar is of 'n chroniese toestand soos MIV, TB, hart- of longsiekte het, het jy 'n groter kans om ernstige COVID-19 te kry.

- Volg die 5 Goue Reëls vir Goeie Higiëne streng.
- Bly soveel as moontlik by die huis. Beperk die hoeveelheid mense met wie jy interaksie het.
- Vra iemand om vir jou inkopies te doen en jou toelaag of pensioen te gaan haal.
- Neem die medikasie vir jou chroniese toestand getrou. As jy opgehou het om dit te gebruik, moet jy dit weer begin neem.

Wees goedhartig

- COVID-19 raak almal van ons. Baie van ons kan dit opdoen. As jy nog nie iemand ken wat COVID-19 het nie, sal jy wel binnekort.
- Wees goedhartig teenoor ander mense. Almal sukkel en dis nie maklik om te hou by die maatreëls om die verspreiding te beperk nie.
- Sosiale afstand beteken nie sosiale isolasie nie. Bly in aanraking en reik uit na ander mense.
- Woorde maak 'n verskil – moenie valse nuus versprei of boodskappe wat paniek en vrees veroorsaak nie.
- Waardeer diegene wat help ongeag dit gesondheidswerkers, winkelpersoneel of gemeenskapslede is.



Wes-Kaapse
Regering

KOM ONS **STOP** DIE VERSPREIDING

VIR MEER INLIGTING:
www.westerncape.gov.za

Gaan jy uit? Hier is hoe om dit veilig te doen.

Elke keer dat ons by ons huise uitstap, is daar 'n kans dat ons die koronavirus kan kry:

- Deur noue kontak te hê met iemand wat COVID-19 het of
- Deur te raak aan 'n oppervlak met die koronavirus op en dan aan ons oë, neus of mond te raak.

Volg hierdie reëls wanneer jy die huis verlaat:



1 Dink mooi

Gaan net uit as jy moet en jou plaaslike COVID-19-risikovolak dit toelaat. Verminder die aantal kere wat jy winkel toe gaan. Vermyn plekke waar daar baie mense is. As jy siek is, bly by die huis. As jy 'n risiko het, bly asseblief by die huis.

2 Volg die 5 Goue Reëls vir Goeie Higiëne

3 Dra 'n lapmasker

- Sit 'n skoon masker op voordat jy die huis verlaat.
- Wanneer jy terugkeer, verwyder die masker met die toutjies en sit dit eenkant totdat jy dit kan was.
- Was jou hande voordat jy aan enigiets raak.
- Moet onder geen omstandighede lapmaskers saam met ander mense gebruik nie.

4 Gebruik handontsmetmiddel voor en nadat jy aan items geraak het terwyl jy uithuisig is.



5 Wanneer jy terugkeer huis toe, haal jou masker veilig af, was jou hande en ontsmet enige voorwerpe waaraan jy geraak het soos sleutels voordat jy aan enigiets of enigiemand in jou huis raak.



5 Goue Reëls

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

Kyk na jou gesondheid

Kyk elke dag of jy COVID-19 simptome het. As jy 'n hoes, moeilike asemhaling, koors of seer keel kry, kontak jou gesondheidsfasiliteit of die koronavirus-hulplyn en volg hul raad.

Kry gesondheidsorg as jy siek is of noodsaaklike sorg nodig het (swangerskap, baba-ondersoeke, immunisasie of gesinsbeplanning).



Kyk na jou geestesgesondheid: praat met familie en vriende en skep tyd om te ontspan. Kry hulp as jy sukkel met depressie, geestesiekte of gesinsgeweld.



Doen gereeld oefening.



Beperk alkohol en vermy dwelms.

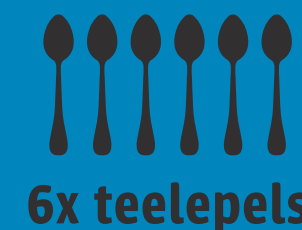


Eet gesonde kos. As jy nie genoeg geld vir kos het nie, kry hulp.



Hou jou huis vry van koronavirus

- Wanneer jy by die huis aankom, haal jou masker af en probeer om nie aan enige voorwerpe of oppervlakke te raak voordat jy jou hande gewas het nie.



6x teelepels



- Ontsmet enige voorwerp waaraan jy geraak het soos deurhandvatsels, sleutels en selfone met 'n bleikmiddeloplossing.

- Ontsmet voorwerpe en oppervlakke wat dikwels aangeraak word gereeld.
- Was vadoeke, sponse, afdroogdoeke en handdoeke gereeld.

Kry die hulp wat jy nodig het

COVID-19-simptome?

- Wes-Kaapse Provinsiale Gesondheidshulplyn 021 928 4102
- Nasionale Koronavirus (COVID-19)-Gesondheidshulplyn: 0800 029 999 (tolvry)

Het jy 'n kospakkie nodig?

Wes-Kaapse Regering

- 0800 220 250 (tolvry)
- Stuur 'n "please call me" na 079 769 1207 (tolvry)
- service@westerncape.gov.za

SASSA

- 0800 60 10 11 (tolvry)
- 021 469 0235
- grantenquiries@sassa.gov.za

Is jy vasgevang in gesinsgeweld?

- Beheersentrum vir Geslagsgebaseerde Geweld 0800 428 428 of *120*7867# van 'n selfoon af
- Childline SA (ouderdomme 0-16 jaar) 0800 055 555 (24 uur - tolvry)

Betroubare COVID-19-inligting:

- www.westerncape.gov.za/coronavirus
- www.sacoronavirus.co.za
- www.who.int

Sien die ander inligting as jy COVID-19 het of iemand met COVID-19 by die huis versorg.



Wes-Kaapse Regering

KOM ONS **STOP** DIE VERSPREIDING

VIR MEER INLIGTING:
www.westerncape.gov.za