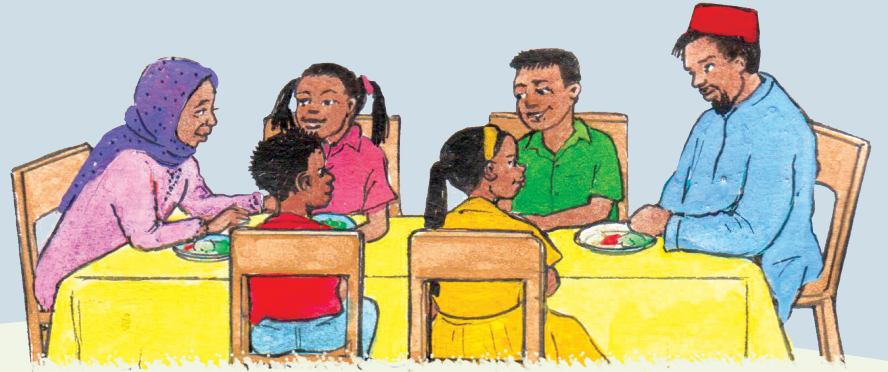


COVID-19

Versorging van jou familie by die huis



Gebruik hierdie inligting as jy:

- Positief toets vir COVID-19 of
- COVID-19-simptome het of
- COVID-19-simptome het en op toetsuitslae wag of
- Nabye kontak gehad het met iemand wat COVID-19 het.

Moenie paniekbevange raak nie!

- Die meeste mense met COVID-19 het matige simptome of geen simptome nie en kan veilig by die huis behandel word.
- Kinders sal waarskynlik nie ernstig siek word van COVID-19 nie.
- Volwassenes wat ouer as 55 jaar is of 'n chroniese toestand het, sal meer waarskynlik ernstige COVID-19 kry.



- COVID-19 versprei hoofsaaklik wanneer ons klein druppels inasem wat voortgebring word wanneer iemand met COVID-19 asemhaal, hoes, nies, sing, praat of skree.

Wat jy nou moet doen is om op die uitkyk te wees vir simptome van ernstige COVID-19, weg te bly van die publiek af en diegene te beskerm wat vatbaar is vir ernstige COVID-19.

Wees op die uitkyk vir COVID-19-simptome

- Jy kan 'n hoes, seer keel of verlies aan reuk of smaak hê. Die delta-variant van die koronavirus kan ook hoofpyn, 'n loopneus of toe neus, nies en swakheid of moegheid veroorsaak.
- Kry dringend hulp as **jy** moeilik asemhaal, aanhoudende pyn of drukking op die bors het, verwarring het of sukkel om wakker te word.
- Kry dringend hulp as **jou kind** vinnig asemhaal, nie heeltemal kan wakker skrik nie, stuiptrekkings kry, niks wil drink nie of alles opbring.
- Bel voor die tyd. Vermy openbare vervoer. Gebruik jou eie vervoer of as dit nie moontlik is nie, bel 'n ambulans.



BLY VEILIG

**GAAN
VOORT**



Wes-Kaapse
Regering

Bly weg van die publiek en van diegene wat vatbaar is vir ernstige COVID-19.

- Bly by die huis. Moenie uitgaan of besoekers ontvang nie.
- Reël met vriende en familie om kruideniersware, etes en medisyne voor die deur te los.



Probeer om diegene met COVID-19-simptome of wat positief getoets het vir COVID-19 weg te hou van die ander mense by die huis, veral diegene wat vatbaar is vir ernstige COVID-19. Indien nodig, moet kinders by hul hoofversorger bly.

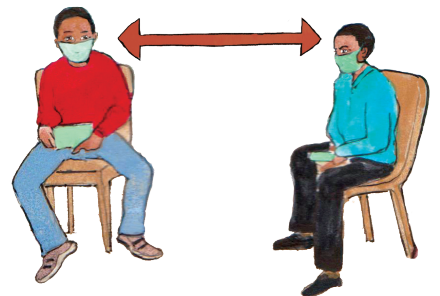
Bly in 'n aparte kamer. As jy wel 'n kamer moet deel, moenie 'n bed deel nie.



Gebruik gedeelde areas alleen nadat almal klaar is.



Behou 'n afstand van ten minste 1,5 meter tussen jou en ander mense en dra 'n masker.



Pas goeie higiëne toe



As jy kontak moet hê met ander mense, sorg dat almal van julle 'n masker dra. Kinders jonger as twee jaar moenie 'n masker dra nie.



Maak deure en vensters oop vir vars lug.



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



Was jou hande gereeld.

Bly vir 10 dae afgesonder van ander

- As jy simptome het: hou 10 dae nadat jou simptome begin het op met afsondering.
- As jy geen simptome het nie, hou 10 dae na jou laaste kontak met iemand wat COVID-19 het of 10 dae nadat jy 'n COVID-19-toets laat doen het op met afsondering.
- Praat met 'n gesondheidsorgverskaffer oor wanneer om op te hou as jou toets negatief was of as jy op 10 dae siek voel.

Wes-Kaapse inbelsentrum:
0860 142 142

WhatsApp: "Hi" na
0600 123 456



Wes-Kaapse
Regering

BLY VEILIG
GAAN
VOORT