

Beskerm julleself teen COVID-19 by jul plek van aanbidding

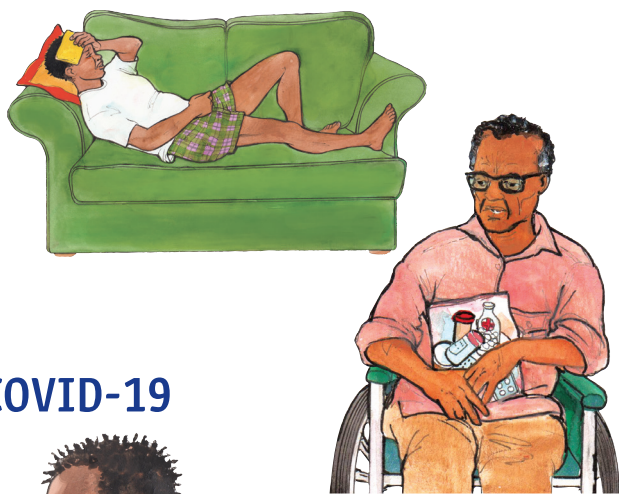
COVID-19 kan maklik versprei by 'n plek van aanbidding

- Wanneer iemand wat COVID-19 het asemhaal, praat, sing, hoes of aan dinge raak, laat hulle koronavirus op oppervlakke en voorwerpe en in die lug agter.
- Jy kan koronavirus opdoen as jy nabye kontak het met iemand wat dit het, of as jy aan hierdie oppervlakke en dan aan jou oë, neus of mond raak.



Bly by die huis as:

- Jy simptome het wat COVID-19 kan wees (hoes, koors, seer keel of verandering in jou reuk- of smaaksintuig).
- Jy vatbaar is vir ernstige COVID-19 (ouer as 55 jaar is of 'n chroniese toestand het, veral diabetes).



Dra 'n lapmasker

- Die masker moet jou mond, neus en ken bedek.
- Moenie aan jou masker raak wanneer jy dit dra nie.
- Moenie 'n gesigskerm in plaas van 'n masker dra nie.



Pas goeie higiëne toe

- Hoes of nies in jou elmboog.
- Moenie met ongewaste hande aan jou mond, neus of oë raak nie.



Bly skoon van koronavirus

- Was jou hande of gebruik handreinigingsmiddel gereeld.
- Moenie aan oppervlakke en voorwerpe raak wat dikwels aangeraak word nie.
- Bring jou eie aanbiddingshulpmiddels soos gebedsmatte of gesangboeke saam.



Bly 1,5 meter weg van ander mense

- Bly in jou familie-eenheid.
- Moenie na die diens byeenkom nie.
- Vermoed soentjies, drukkies en handdrukke.



Enigeen kan COVID-19 kry. Kom ons wees bedagsaam teenoor mekaar – ons is almal saam in hierdie ding.



Wes-Kaapse
Regering

BLY VEILIG. RED LEWENS.