



Wes-Kaapse
Regering

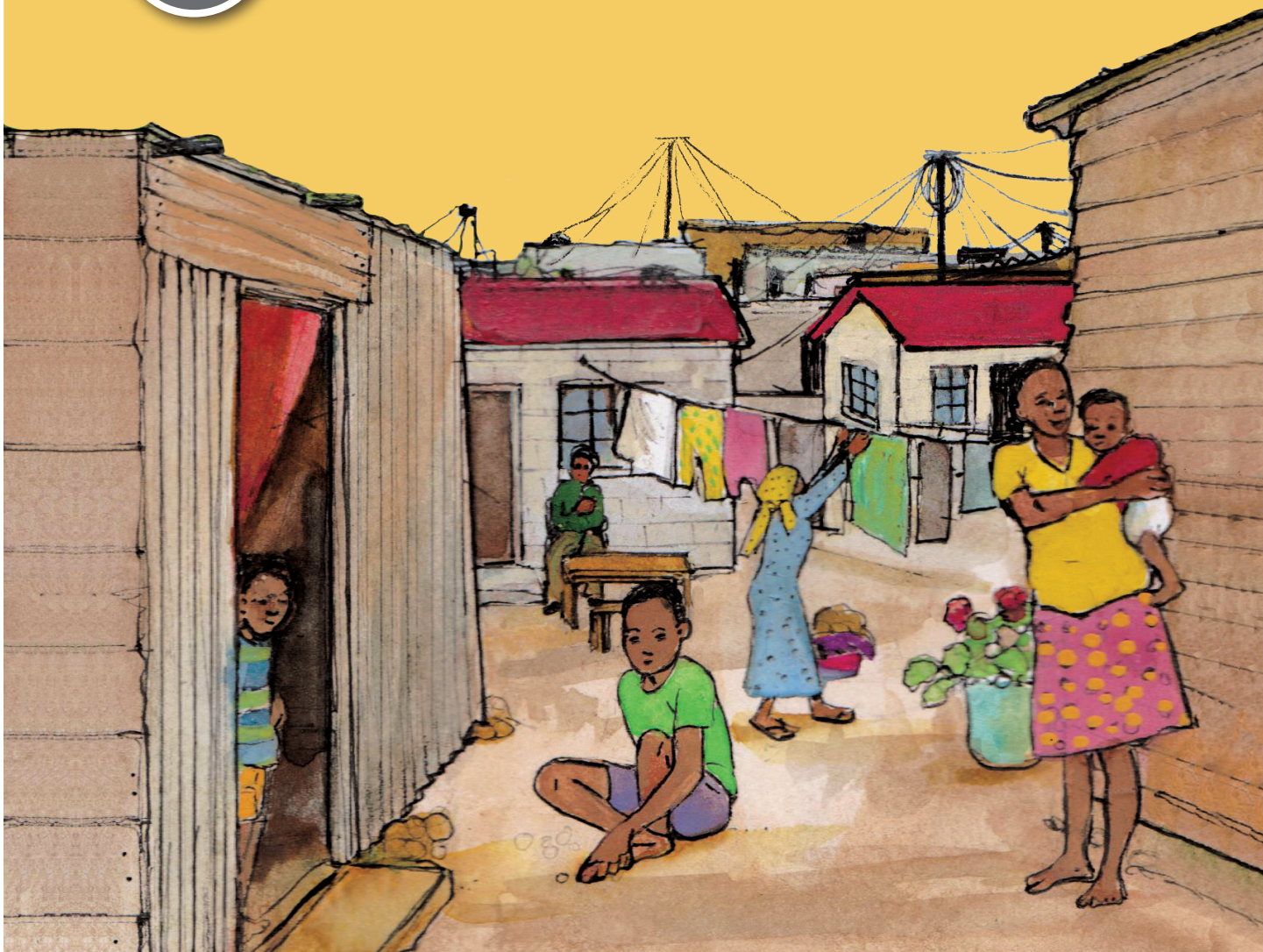
Gesondheid



PACK
Practical Approach to Care Kit

1

Inligting en Raad vir die Huis: **Beskerm jouself teen koronavirus**



Practical Approach to Care Kit

PACK Home • 2020

Welkom by PACK Home

Die Practical Approach to Care Kit – PACK – word gebruik deur verpleegkundiges, dokters en gemeenskapsgesondheidswerkers in hul alledaagse werk om pasiënte by die kliniek en in die gemeenskap te versorg – **PACK Adult**, **PACK Adolescent**, **PACK Child** en **PACK Community**.



PACK Home is ontwerp vir mense wat meer inligting wil hê oor hoe om na hul eie asook hul familie se gesondheid by die huis om te sien. Kry en lees al die **PACK Home**-volumes in Engels, Afrikaans, Xhosa, Zoeloe of Sotho:

Volume 1: Beskerm jouself teen koronavirus

Volume 2: COVID-19 by die huis

Volume 3: Chroniese toestande by die huis

Volume 4: Moeder- en babagesondheid by die huis

Volume 5: Kindergesondheid by die huis

Volume 6: Gesondheid vir adolessente by die huis

Volume 7: Gesondheid vir volwassenes by die huis

Volume 8: Versorging van baie siek persone by die huis

Volume 9: Gemeenskapsleier-leiding



PACK Home is ontwikkel deur die Eenheid vir Kennisvertaling by die Universiteit van Kaapstad se Longinstituut in samewerking met die Wes-Kaapse Departement van Gesondheid. Die inhoud is saamgestel uit die insette van verskeie mense wat in gesondheidsorg werk. Ons sê dankie aan diegene wat bygedra het tot en die inhoud van **PACK Home** hersien het. Sien die lys name op ons webtuiste www.knowledgetranslation.co.za.

VRYSWARING: Hierdie inligting moet nie beskou word as mediese raad nie. Dit is nie 'n plaasvervang vir 'n besoek aan 'n verpleegkundige, dokter of ander professionele gesondheidswerker nie. As jy bekommerd is oor jou individuele mediese situasie, spreek asseblief 'n professionele gesondheidswerker. Hierdie inligting word verskaf soos dit hier staan sonder enige waarborge met betrekking tot die akkuraatheid, toepaslikheid, bruikbaarheid of geskiktheid vir die doel. Jy gebruik hierdie inligting op jou eie risiko.

Inhoud

Koronavirus-siekte 2019 – COVID-19	1
Beskerm jouself en jou huis teen koronavirus	2
Beskerm diegene vatbaar vir ernstige COVID-19	3
Was jou hande	4
Bly weg van ander mense	5
Gebruik van gedeelte toilette en krane	6
Ek het kontak gehad met COVID-19	7
Hou jou huis vry van koronavirus	8
Dra 'n masker in die openbaar	9
Kyk na jou geestesgesondheid	10
Wanneer om kliniek toe te gaan?	11
Beskerm jouself teen koronavirus wanneer jy inkopies doen	12
Beskerm jouself teen koronavirus by die werk	13
Beskerm jouself teen koronavirus wanneer jy reis	14
Beskerm jouself teen koronavirus by die skool	15
Beskerm jouself teen koronavirus wanneer jy oefening doen	16
Kry hulp gedurende COVID-19	17
Hulplyne en webtuistes	18

Koronavirus-siekte 2019 – COVID-19

- COVID-19 is soortgelyk aan griep en dit veroorsaak hoes, koors, 'n seer keel, uitputting en spierpyn.
- As dit ernstig is, veroorsaak dit longontsteking met moeilike asemhaling.
- Die meeste mense het 'n magtige siekte en word sonder behandeling gesond.
- Mense wat ouer as 60 jaar is of wat 'n chroniese toestand soos MIV, TB, diabetes, hoë bloeddruk, kanker of hart- of longsiekte het, is meer vatbaar om ernstige COVID-19 te kry.



Koronavirus word maklik versprei

- Wanneer 'n persoon met COVID-19 hoes, laat hulle die virus op oppervlakke en in die lug agter.
- Jy kan die koronavirus opdoen 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.



COVID-19 word nie gekoppel aan 'n spesifieke groep mense nie; ons almal het dieselfde kans om dit op te doen en versprei.



- COVID-19 is 'n nuwe siekte; daar is baie wat ons nie daarvan weet nie.
- Mense is dikwels bang vir nuwe of onbekende dinge. Dit maak dit makliker om ander mense te blameer.
- Vermoed valse nuus oor COVID-19 – deel inligting van betroubare bronne.
- Ondersteun mense wat COVID-19 het om gesondheidsorg te kry en die alledaagse lewe te hanteer wanneer hulle siek of in isolasie is.

Wees bedagsaam teenoor jou familie, vriende, kollegas en bure – ons is almal saam in hierdie ding.

Beskerm jouself en jou huis teen koronavirus

Volg die 5 Goue Reëls vir Goeie Higiëne om die verspreiding van koronavirus te keer:

1

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



2

Moenie met ongewaste hande aan jou gesig raak nie.



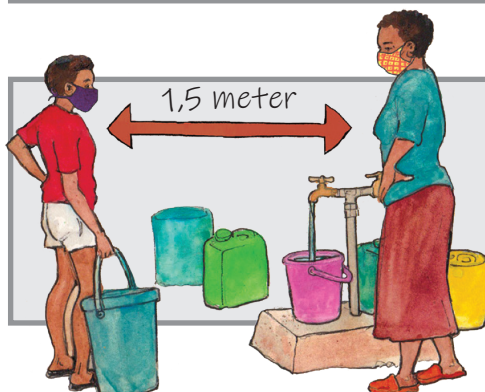
3

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



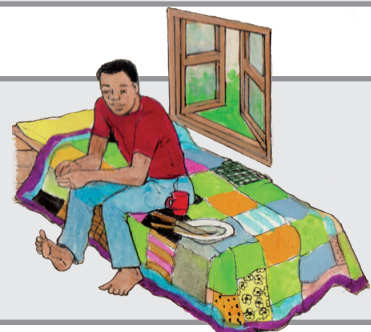
4

Bly 1,5 meter weg van ander mense.



5

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



Beskerm diegene vatbaar vir ernstige COVID-19

As jy die koronavirus kry en jy is ouer as 60 jaar of jy het 'n chroniese toestand soos MIV, TB, diabetes, hoë bloeddruk, kanker, of hart- of longsiekte, is jy meer vatbaar vir ernstige COVID-19.

Vermy dit om koronavirus op te doen en hou jouself gesond

Kyk na jou gesondheid en geestesgesondheid. Sien bladsy 10. As jy wel siek raak, kry dringend **gesondheidsorg**.



Kyk na jou chroniese toestande met PACK Home Volume 3: Chroniese Toestande by die Huis. As jou chroniese toestand onder beheer is, sal dit help om ernstige COVID-19 te verhoed as jy dit wel opdoen.



Volg die **5 Goue Reëls vir Goeie Higiëne**.

Vermy ander mense so veel as moontlik:

- Moenie uitgaan tensy dit noodsaaklik is nie. Vra ander mense om inkopies te doen en jou toelae en medikasie te gaan haal.
- Moet eerder nie besoekers in jou huis toelaat nie.



Hou als skoon. Was gedeelte breekgoed en eetgerei goed. Ontsmet oppervlakke wat dikwels aangeraak word soos tafels, stoele, deurknoppe, ligskakelaars, afstandbeheerders, handvatsels en toilette. Sien bladsy 8.

Wanneer ander mense van openbare plekke terugkeer huis toe, vra dat hulle eers was en ander klere aantrek voordat hulle interaksie met jou het.

As daar ander mense in die huis is wat COVID-19 het of wat kontak gehad het met COVID-19, probeer om apart te leef totdat die isolasietyd verby is. Sien bladsy 7.

Was jou hande

Was jou hande so gereeld as moontlik, maar veral:

- nadat jy die toilet gebruik of doeke omgeruil het
- voordat jy kos voorberei of eet
- nadat jy siekes versorg het
- nadat jy geraak het aan oppervlakke wat gereeld deur die publiek aangeraak word, soos handvatsels, OTM's en taxi-sitplekke.

Was jou hande vir minstens 20 sekondes.

- Rol jou moue op, spoel jou hande af in skoon water en smeer seep aan die palm van jou hand.

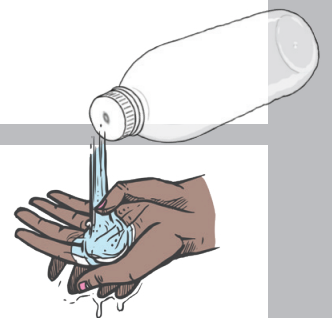
20
sekondes



- Spoel jou hande af met skoon water en maak dit droog met papierhanddoek of laat dit self droog word.
- As jy handontsmetmiddel het, gebruik dit as jou hande nie vuil is nie en net as daar geen seep of water beskikbaar is nie.

As jy nie lopende water in jou huis het nie, maak 'n handewashouer.

- Maak 'n gatjie in die doppie van 'n leë plastiekbottel.
- Vul die bottel met water. Draai die doppie op.
- Maak jou hande nat met 'n bietjie water. Was jou hande deur die stappe hierbo te volg.
- Spoel jou hande en die bottel af.



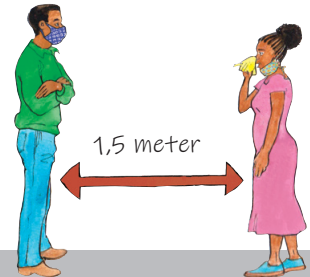
Moenie aan jou gesig raak met ongewaste hande nie.



Bly weg van ander mense

Hoekom moet ons wegbly van ander mense?

- Wanneer 'n persoon wat die koronavirus het hoës of nies, laat hulle die virus op oppervlakke en in die lug agter.
- Jy kan die koronavirus opdoen as:
 - jy aan hierdie oppervlakke en dan aan jou gesig raak of
 - jy in noue kontak (1,5 meter) kom met iemand wat die koronavirus het.



Behou 'n afstand tussen jouself en ander mense sodat die koronavirus minder kans het om te versprei.

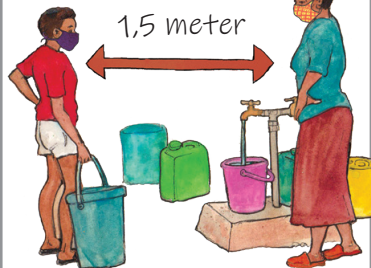
- Dit sal help om diegene te beskerm wat vatbaar is vir ernstige COVID-19 soos mense wat ouer as 60 jaar is of mense met MIV, TB, diabetes, hoë bloeddruk, kanker, of hart- of longprobleme.
- Dit sal ook beteken daar is minder stremming op ons klinieke en hospitale sodat diegene wat gesondheidsorg benodig, dit steeds kan kry.

Hoe bly ons weg van mekaar?

Bly by die huis.



Bly minstens 1,5 meter weg van ander mense.



Doen slegs inkopies as jy kos of medikasie moet koop.



Vermý openbare plekke en openbare vervoer indien moontlik.

Kanselleer jou sosiale planne: geen partytjies, sportgeleenthede, vergaderings of godsdiensaktiwiteite in groepe nie.

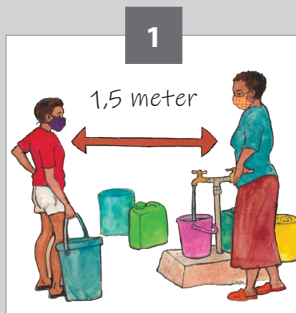


Moenie met enigiemand buiten dié in jou huis hande skud en hulle omhels of soen nie.



Gebruik van gedeelte toilette en krane

As jy gedeelte toilette en krane gebruik, volg hierdie reëls om te verhoed dat jy die koronavirus opdoen:



As daar 'n ry is, vermy noue kontak met ander – staan minstens 1,5 meter uitmekaar.



Probeer om nie met kaal hande aan oppervlakke te raak nie. Gebruik jou elmboog, voet of papier om te raak aan oppervlakke soos deurhandvatsels, toiletsitplekke, spoelers of kraan. Gooi papier wat gebruik is om aan oppervlakke te raak, veilig weg in 'n vullisblik.



Moenie aan jou gesig, oë, neus of mond raak totdat jy jou hande gewas het nie.

Was jou hande goed voor- en nadat jy die gedeelte toilet gebruik het.

Was jou hande vir minstens 20 sekondes.

- Rol jou moue op, spoel jou hande af in skoon water en smeer seep aan die palm van jou hand.
- As daar geen seep en water beskikbaar is nie, gebruik handontsmetmiddel.

20
sekondes



Vryf palms saam.



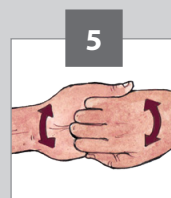
Vryf punte van naels teen palm. Ruil hande.



Vryf vingers tussen mekaar.



Plaas een hand oor die agterkant van ander, vryf tussen vingers. Ruil hande.



Gryp vingers vas en vryf saam.



Vryf elke duim met teenoorgestelde palm.

- Spoel jou hande af met skoon water en maak dit droog met papierhanddoek of laat dit self droog word.

Ek het kontak gehad met COVID-19

- Die koronavirus versprei maklik. As jy noue kontak (aangesig-tot-aangesig, of 1 meter of minder apart) gehad het of saam met iemand woon wat COVID-19 het, het jy dit dalk opgedoen.
- Dit kan tot 14 dae neem voordat jy siek word met COVID-19.
- As jy die koronavirus het, kan jy ander mense daarmee aansteek selfs voordat jy siek raak.

Voorkom verspreiding na ander mense

Bly die huis. Isoleer jouself van ander in 'n ander kamer. As jy nie in 'n aparte kamer kan bly nie, moet jy dalk by 'n fasiliteit bly om jou gesondheid te monitor en te voorkom dat die koronavirus na ander mense versprei.



As jy by die huis afgesonder kan word, sorg dat almal van julle die volgende reëls volg:

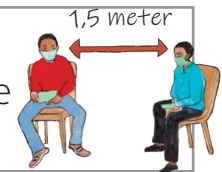


Volg die 5 Goue Reëls vir Goeie Higiëne.

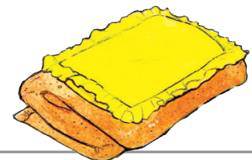
Maak oppervlakke skoon wat gereeld aangeraak word. Sien bladsy 8.



As julle kontak het met ander mense, dra maskers en maak deure en vensters oop. Sien bladsy 9.



Moenie breekgoed, handdoeke of beddegoed deel nie. Was dit deeglik. Stryk materiaal wanneer dit droog is.



Kyk na jouself

- Kyk na jou geestesgesondheid. Sien bladsy 10.
- As jy 'n chroniese toestand het, neem jou behandeling getrou.

Wees bewus van wanneer om gesondheidsorg te verkry

As jy COVID-19-simptome ontwikkel – koors, spierpyn, hoes, 'n seer keel en diarree – kontak jou gesondheidswerker of skakel die hulplyn.

- Gaan dringend na 'n gesondheidsfasiliteit as jy moeilik asemhaal, verward is, borspyn het wat nie wil weggaan nie of as jy nie kan wakker word nie.
- Bel voor die tyd. Vermo openbare vervoer. Gebruik 'n ambulans, indien nodig.

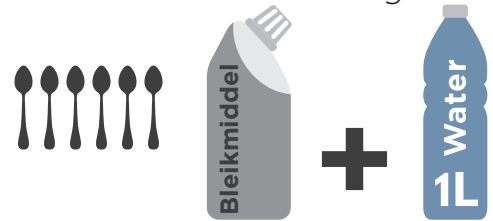
Selfs al voel jy gesond, kan jy steeds ander mense met die koronavirus aansteek. Jy kan eers na 14 dae met isolasie ophou.

Hou jou huis vry van koronavirus

- Wanneer 'n persoon wat die koronavirus het hoes of nies, laat hulle die virus op oppervlakke agter. Die virus versprei wanneer jy aan hierdie oppervlakke en dan aan jou gesig raak.
- As jy hierdie oppervlakke skoonmaak en ontsmet, sal dit help om die verspreiding van COVID-19 te verminder, veral oppervlakke wat gereeld deur die publiek aangeraak word, soos deurhandvatsels, OTM-sleutelborde en taxi-sitplekke, of oppervlakke in jou huis wanneer iemand COVID-19 het.
- Skoonmaak sal die vullis verwyder, en ontsmetting sal die koronavirus verwyder.

Hoe om oppervlakke skoon te maak en te ontsmet:

- Dra handskoene wanneer jy skoonmaak en ontsmet. As die handskoene nie weggooibaar is nie, gebruik dit weer net vir skoonmaak en ontsmetting.
- As die oppervlakke vuil is, maak dit eers met 'n skoonmaakmiddel of seep en water skoon.
- Vir ontsmetting, meng 6 teelepels bleikmiddel met 1 liter (4 koppies) water.
- Wend dit aan die oppervlak, laat dit vir 2 minute aanbly en vee dit dan met water af.



Bleikmiddel is giftig.

- Moenie bleikmiddel drink nie.
- Moenie bleikmiddel met ander skoonmaakprodukte meng nie.
- Hou bleikmiddel buite bereik van kinders.
- Maak vensters en deure oop sodat dampe kan ontsnap.



As iemand by die huis koronavirus het, probeer die verspreiding daarvan voorkom:

- Maak oppervlakke in die huis wat baie aangeraak word (tafels, stoele, deurknoppe, ligskakelaars, afstandbeheerders, handvatsels, lessenaars en toilette) daaglik skoon en ontsmet dit.
- Gooi gebruikte lappe, papierhanddoeke of weggooihandskoene onmiddellik in 'n plastieksak weg om te voorkom dat die koronavirus versprei.
- Moenie aan jou gesig raak wanneer jy besig is om skoon te maak nie.



Wanneer jy klaar is, was jou hande goed met seep en water vir 20 sekondes.

Dra 'n masker in die openbaar

- Lapmaskers kan jou teen die koronavirus beskerm en help om die verspreiding daarvan te verminder.
- Onthou om steeds die **5 Goue Reëls vir Goeie Higiëne** te volg al dra jy 'n masker.
- Kinders wat jonger as 2 jaar is, moenie maskers dra nie.
- 'n Goeie lapmasker het 2 buitenste lae van dik katoen en 'n binneste laag van sagte katoen (vermy T-hemp-materiaal), en dit kan in warm water gewas en gestryk raak.



As jy siek is met COVID-19 of iemand versorg wat dit het, gesels met jou gesondheidswerker of bel die hulplyn om uit te vind watter maskers en beskerming jy moet gebruik.

Gebruik 'n lapmasker op die veilige manier:

- Was jou hande voor- en nadat jy jou masker gebruik.
- Sorg dat jou masker jou mond en neus bedek.
- Raak net aan die bandjies wanneer jy dit afhaal.
- Sit 'n ander masker op as joune klam is. Plaas dit in 'n houer totdat jy dit kan was.



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

Moenie maskers met ander mense deel nie. As jy nie jou eie masker het nie, gebruik eerder 'n serp of bandana.



Moenie gebruikte maskers laat rondlê nie; dit het dalk die koronavirus op.



Was maskers met seep en warm water. Laat dit droog raak en stryk dit om dit te ontsmet.



Jy het ten minste 2 maskers nodig sodat jy 'n skoon een byderhand het.

Kyk na jou geestesgesondheid

- Die bedreiging van COVID-19 op ons gesondheid en bestaan kan ons bang maak en ons laat stres.
- Sorg dat jy na jou en jou familie se geestesgesondheid kyk.

Ken die feite

- Ons is dikwels bang vir onbekende dinge.
- Ignoreer skindernuus en valse nuus – luister na raad van betroubare bronne.



Sorg dat jy 'n roetine vir jou dag het

- Struktureer jou dag deur tye te stel vir slaap, etes, oefening, werk en huistakies.



Bly in aanraking

- Gebruik sosiale media om in te loer by familie en vriende.
- Spandeer tyd met die ondersteunende mense in jou huis.
- Vind maniere om pret te hê!



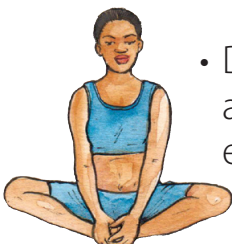
Doen 'n bietjie oefening elke dag



Kry genoeg slaap in

Maak tyd om te ontspan

- Vind 'n aktiwiteit wat kreatief of pret is.



- Doen 'n ontspannende asemhalingsoefening elke dag.

Kry hulp as jy dit nodig het

- As jy gestres voel en met iemand moet praat, reik uit na iemand wat jy vertrou of skakel 'n hulplyn. Sien bladsy 18.
- Lees oor hoe om hulp te kry gedurende COVID-19 op bladsy 17.



Wanneer om kliniek toe te gaan?

- Gedurende hierdie tyd, is hospitale en klinieke besig met pasiënte met COVID-19.
- Vermyn onnodige besoeke aan die kliniek.

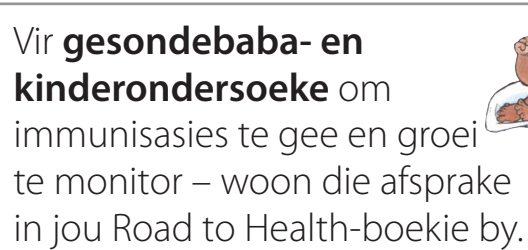
Gaan dadelik kliniek of hospitaal toe as jy die volgende het:

- Moeilike asemhaling
- Borspyn
- Ernstige diarree en braking
- Verwarring
- 'n Ernstige hoofpyn met braking
- 'n Kind wat te siek is om te drink

Maar sorg dat jy wel kliniek toe gaan om hierdie redes:



As jy **swanger** is om jou en jou baba se gesondheid te ondersoek – woon die afspraak op jou voorgeboorte-kaart by.



Vir **gesondebaba- en kinderondersoeke** om immunisasies te gee en groei te monitor – woon die afspraak in jou Road to Health-boekie by.



As jy 'n **chroniese toestand** het – woon jou afspraak by. Begin weer jou behandeling neem as jy daarmee opgehou het. Vra jou kliniek of gesondheidswerker vir ekstra voorraad van jou behandeling.



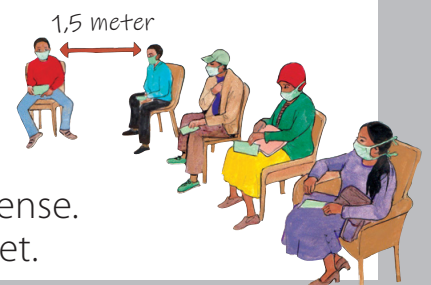
Vir **gesinsbeplanning** – woon die afspraak op jou kliniekkaart by.

As jy siek is:

- As jy koronavirus-simptome (hoes, koors of 'n seer keel) het, kontak jou gesondheidsfasiliteit of die hulplyn.
- As jy 'n chroniese toestand het, gaan kliniek toe om ondersoek te word vir komplikasies van jou toestand of vir medikasie.
- As jy saam met iemand woon wat TB of 'n hoes het, gaan kliniek toe vir TB-toetse as jy hoes, gewig verloor, koors het of nagsweet ervaar.
- As jou toestand erger raak of as jy nie gesond raak nie, gaan kliniek toe.

As jy wel kliniek toe gaan, onthou om die volgende te doen:

- Was jou hande voor en na jou besoek.
- Probeer om nie aan jou gesig te raak nie. Raak so min as moontlik aan oppervlakke.
- Dra 'n masker, veral as jy hoes of nies.
- Behou 'n afstand van 1,5 meter tussen jou en ander mense.
- Sê vir die kliniekpersoneel as jy COVID-19-simptome het.



Beskerm jouself teen koronavirus wanneer jy inkopies doen

Mense kom byeen en raak dikwels aan dinge in winkels, so winkels is plekke waar die koronavirus maklik versprei.

- Vermyn winkels as jy siek voel of vatbaar is vir ernstige COVID-19. Vra familie of vriende om jou te help.
- Gaan net winkel toe wanneer dit noodsaaklik is.
- Skryf jou inkopielys neer en probeer om 'n stil tyd te kies sodat jou uitstappie vinnig is.



Volg hierdie reëls wanneer jy gaan inkopies doen:



- **Dra 'n masker.**
- **Probeer om nie aan jou gesig te raak** of met jou masker te voetel nie.

Was of ontsmet jou hande wanneer moontlik, veral voor- en nadat jy in die winkel was, by die betaalpunt betaal of 'n OTM gebruik.



Bly weg van ander mense in die winkel en in rye.



Probeer om aan so min goed as moontlik te raak.



Vee die trollie of mandjie se handvatsel af voordat jy dit gebruik.



Hoes of nies in jou elmboog of 'n sneesdoekie. Gooi die sneesdoekie op 'n veilige manier weg.

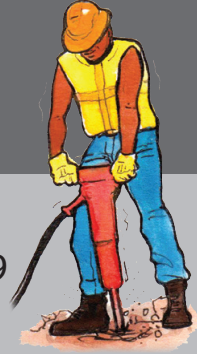


Wanneer jy by die huis aankom, was jou hande.



- As jy wil, vee kruideniersware wat in plastiek, glas of blik verpak is met warm water of verdunde ontsmetmiddel af en laat dit self droog raak.
- Onthou om voorwerpe wat dikwels aangeraak word soos sleutels, toonbanke en deurhandvatsels te ontsmet wanneer jy terugkeer.

Beskerm jouself teen koronavirus by die werk



Werksplekke is plekke waar die koronavirus maklik kan versprei.

- As jy siek is of noue kontak gehad het met iemand wat COVID-19 het, bly by die huis.
- As jy vatbaar is vir ernstige COVID-19, praat met jou werkgever oor hoe om veilig te werk.

Volg hierdie reëls wanneer jy werk toe gaan:

Probeer om so min as moontlik saam te neem werk toe:

- Kies eenvoudige klere wat maklik gewas kan word.
- Moenie gordels, juweliersware of 'n horlosie dra nie.
- Neem net noodsaaklike items saam met jou soos jou toegangskaart, bankkaart en selfoon.
- Bring middagete in 'n wasbare sak saam.



Dra 'n masker by die werk.
Moenie met ongewaste hande aan jou gesig raak nie.
Dra 'n ekstra skoon masker saam met jou.



Reis veilig
werk
toe. Sien
bladsy 14.



Was of ontsmet jou hande gereeld, veral wanneer jy by die werk aankom, voordat jy eet of drink en nadat jy die toilet gebruik het.



Hoes of nies in jou elmboog of 'n sneesdoekie. Gooi die sneesdoekie op 'n veilige manier weg.



Hou als skoon by die werk

Maak oppervlakke wat dikwels aangeraak word gereeld skoon en ontsmet dit met verdunde bleikmiddel (6 teelepels per 1 liter water).



Bly weg van ander mense

- In winkels, hou gange oop.
- In kantore, plaas lessenaars uit mekaar.
- In fabriek, skep ruimte tussen werkstasies.
- Versprei etenstye om oorvol teekamers te vermy.
- Neem jou etenstyd buite as jy kan.



Beskerm jouself teen koronavirus wanneer jy reis

Op openbare vervoer het mense gereelde vlugtige kontak wat dit maklik maak vir die koronavirus om te versprei.

- Reis net wanneer dit noodsaaklik is.
- Vermoed openbare vervoer as jy siek is of vatbaar is vir ernstige COVID-19.



Volg hierdie reëls wanneer jy openbare vervoer gebruik:



Dra 'n masker.

Moenie aan jou gesig raak of met jou masker vroetel nie.



Was of ontsmet jou hande wanneer moontlik, veral voor en nadat jy openbare vervoer gebruik het of betaal het.

Probeer om nie aan ander mense of oppervlakke soos

deurhandvatsels, relings en vensters te raak nie.



Hoes of nies in jou elmboog of in 'n sneesdoekie.

Gooi die sneesdoekie op 'n veilige manier weg.



- **Bly weg van ander mense** in die taxi of bus en wanneer jy in rye staan.
- Taxi's en busse moet nooit vol wees nie.



Beskerm jouself teen koronavirus by die skool

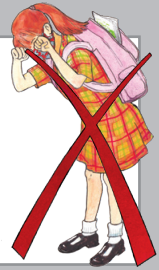
- As kinders COVID-19 kry, is hulle minder geneig as volwassenes om baie siek te raak.
- Keer die verspreiding van die koronavirus deur 'n masker te dra en die 5 Goue Reëls vir Goeie Higiëne toe te pas.



Bly by die huis as jy siek is of as iemand by die huis COVID-19 het.

Moenie aan jou gesig raak nie.

As jy aan jou gesig moet raak of jou bril moet skoonmaak, was eers jou hande.



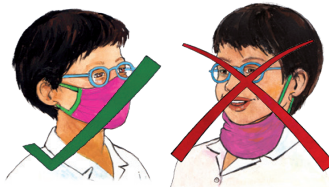
Hou als skoon.

- Was jou hande gereeld, veral wanneer jy by die skool aankom, voordat jy eet en drink en nadat jy die toilet gebruik het.
- Moenie bекers, eetgerei of bottels met ander deel nie.



Dra 'n masker

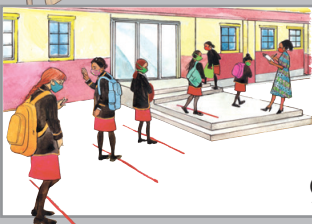
- Sorg dat jy dit op die regte manier gebruik. Sien bladsy 9.
- Jy moet 'n ekstra masker by jou hê indien joune klam raak.
- Haal dit net af as jy wil eet of drink (sit dit veilig weg).



- Moenie maskers met jou maats deel nie.



Hoes of nies in jou elmboog of in 'n sneesdoekie. Gooi die sneesdoekie op 'n veilige manier in 'n vullisdrom weg.



Staan 1,5 meter weg van die ander wanneer jy in die ry staan, in die klas en gedurende pouse. Moet eerder nie drukkies of soentjies gee, handskud of vatvywe gee nie.



Moenie die ander terg oor COVID-19 nie. Wees bedagsaam; ons almal word geraak deur die virus.

Beskerm jouself teen koronavirus wanneer jy oefening doen

- Doen gereeld oefening om na jou gesondheid te kyk en die stres van hierdie moeilike tye te hanteer.
- Beskerm jouself en ander mense teen die koronavirus wanneer jy in die openbaar oefening doen.



Bly by die huis as jy siek is of as jy kontak gehad het met iemand wat COVID-19 het.



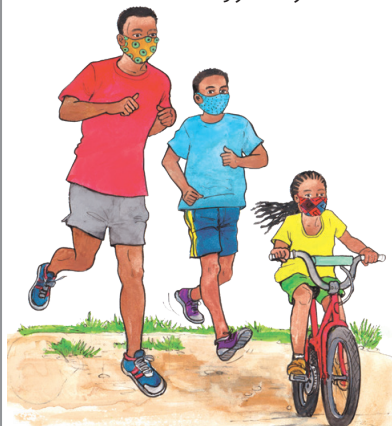
Was jou hande voordat jy uitgaan en wanneer jy terugkeer.

Dra 'n masker.

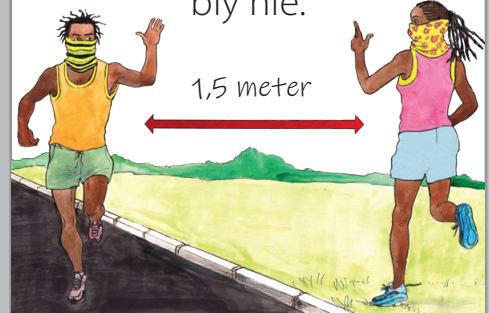
Probeer om nie aan jou gesig te raak nie.



Oefen alleen of net saam met die mense met wie jy bly.

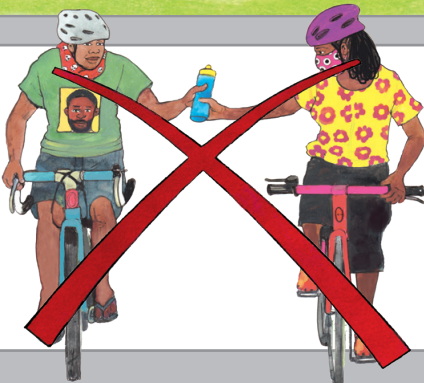
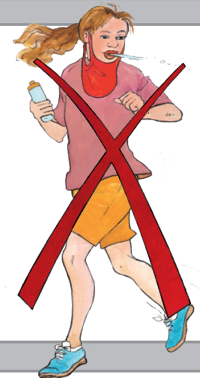


Behou 'n afstand van minstens 1,5 tussen jouself en ander mense wat nie saam met jou bly nie.



Moenie spansport speel nie.

Hoes of nies in jou elmboog.
Moenie spuug nie.



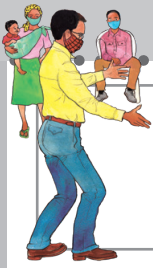
Moenie waterbottels deel nie.

Kry hulp gedurende COVID-19

Ons almal is besig om die nuwe stres, onsekerheid en probleme te hanteer.



Kontak hierdie hulpbronne om jou te help om jou probleme aan te pak:



Praat met 'n **gemeenskapsleier** om uit te vind watter hulp beskikbaar is of as jy geteister word omdat jy COVID-19 het.

Praat met 'n **gemeenskapsgesondheidswerker** as jy gesondheidsprobleme het of as jy iemand versorg wat siek of oud is.



Kry hulp by 'n **betroubare vriend** as jy eensaam is en om jou probleme te deel.



Skakel 'n **hulplyn** as jy probleme het by die huis of jou te veel bekommer. Sien bladsy 18.



Kontak **SASSA** as jy nie kos of geld het nie en kwalifiseer vir 'n toelaag.

As jy nie kos of geld het nie of as daar probleme by die huis is, reik uit na 'n **gemeenskapsorganisasie** wat mense help wat in die nood is.

As jy 'n gesondheidsprobleem het of hulp nodig het met 'n siek persoon by die huis, gaan na jou **gesondheidsfasiliteit**.



Hulplyn en webtuistes

Koronavirus – COVID-19

Nasionale Koronavirus (COVID-19)-hulplyn vir die algemene publiek	Nuutste inligting oor koronavirus (COVID-19)	0800 029 999 WhatsApp "Hi" na 0600 123 456
Wes-Kaapse Provinsiale COVID-19-hulplyn	Vir gesondheidsprobleme verwant aan COVID-19	021 928 4102

Kry hulp

Kospakkiediens – Wes-Kaap	Kospakkies	021 469 0235
Lyn vir Regshulp-raad	Inligting en leiding oor enige regsangeleentheid	0800 110 110 (07:00–19:00 Maandag tot Vrydag)
Medic Alert	Hulp met aansoek vir Medic Alert-skyfie of armband	021 425 7328 (09:00–16:00) 021 461 0000 (24-uur-noodlyn)
SASSA-toelaag vir maatskaplike verligting	As jy werkloos en ouer as 18 jaar is, en geen ander toelaag, WVF of NSFAS kry nie	WhatsApp: 082 046 8552 USSD-kode: *134*7737# E-pos: srd@sassa.gov.za 0800 60 10 11 (tolvry)

Chroniese toestande

Diabetes Suid-Afrika	Inligting, raad oor eetgewoontes en ondersteuningswerkswinkels	086 111 3913 (08:00–16:00 Maandag tot Donderdag, 08:00–14:00 Vrydag)
Epilepsie Suid-Afrika	Inligting, berading en ondersteuningsgroepe	0860 37 45 37 (08:00–16:30 Maandag tot Donderdag, 08:00–14:00 Vrydag)
Hart-en-Beroerte-stigting	Inligting en ondersteuningsgroepe as jy 'n beroerte gehad het of aan enige harttoestand ly	021 422 1586 (08:00–16:00)
Nasionale VIGS-hulplyn	Berading en inligting as jy MIV het of toetse oorweeg	0800 012 322 (24 uur)
Mense wat met Kankerleef	Kankerverwante navrae en ondersteuning	0800 033 337

Berading en krisisondersteuning

Lifeline Nasionale Beradingslyn	Berading vir enige lewenskrisis en verwysing vir ondersteuningsdienste	0861 322 322 (24 uur) 065989 9238 (berading deur middel van WhatsApp-oproep)
Childline Suid-Afrika (ouderdom 0–16 jaar)	Vir kinders en jong adolessente wat in krisis is, mishandel word of in gevaar is vir mishandeling en geweld	0800 055 555 (24 uur)
Bevelsentrum vir Geslagsgebaseerde Geweld	Bystand in die geval van gesinsgeweld, seksuele aanranding of mishandeling	0800 428 428 of *120*7867# vanaf enige selfoon
TEARS-stigting	SMS-hulplyn vir gevalle van gesinsgeweld, seksuele aanranding en seksuele misbruik van kinders	*134*7355# www.tears.co.za
Nasionale Hulplyn vir Mensehandel	Rapporteer mensehandel	0800 222 777
Rape Crisis	Berading en hofondersteuning vir verkrachtingslagoffers >13 jaar	021 447 9762 (24 uur) – Engels 021 361 9085 – Xhosa 021 633 9229 – Afrikaans WhatsApp-lyn: 083 222 5164
MobieG	Direkte kletslyn vir berading vir tieners	www.mobieg.co.za (Sondag vanaf 18:00, Maandag tot Donderdag vanaf 19:00)
Safeline	Berading vir mishandeling en hofvoorbereiding	0800 035 553 (24 uur)
Suid-Afrikaanse Polisie	Rapporteer 'n misdaad	08600 10111
Kinderwelsyn Suid-Afrika	Rapporteer kindermishandeling of -verwaarlosing	0861 452 4110
Kinderbeskermingseenheid van die Polisie	Rapporteer kindermishandeling of -verwaarlosing	10111 childprotect@saps.org.za
FAMSA – Familie-en-Huweliksvereniging van Suid-Afrika	Ondersteuning en opvoeding gedurende hierdie stresvolle tye	011 975 7106/7 national@famsa.org.za

Alkohol, dwelms en rook

Alkoholiste Anoniem	Berading, opvoeding en ondersteuningsgroepe as jy bystand nodig het met alkoholmisbruik	0861 435 722 (09:30–17:00 Maandag tot Donderdag, 09:30–15:00 Vrydag)
Suid-Afrikaanse Nasionale Raad vir Alkoholisme en Dwelmafhanklikehid	Ondersteuning en hulp vir mense wat aan dwelms en alkohol verslaaf is asook vir hul families	0800 456 789/SMS 31393
Narkotika Anoniem (NA)	Inligting en ondersteuning vir dwelmsverslaafdes	0861 006 962
Nasionale Raad Teen Rook se Stop-hulplyn	Inligting en ondersteuning om op te hou rook	011 720 3145 of 082 840 3548

Geestesgesondheid

Suid-Afrikaanse Depressie-en-Angs-groep	Berading en ondersteuning as jy depressie of angs het	0800 456 789/SMS 31393
Selfmoord-krisislyn	Vir enige selfmoordverwante ondersteuning	0800 567 567 (08:00–20:00) of SMS 31393 en 'n berader sal terugskakel
Cape Mental Health	Berading, ondersteuning, rehabilitasie, opleiding en herintegrasie-programme	021 447 9040 (08:00–16:30 Maandag tot Vrydag)
Geestesgesondheid-hulplyn	Berading en ondersteuning as jy 'n geestessiekte het	0800 12 13 14 (24 uur) of SMS 31393 en 'n berader sal terugskakel
CIPLA 24-uur-Geestesgesondheid-hulplyn	Hulplyn vir geestesversteurings, angs, depressie en selfmoord	0800 456 789 WhatsApp: 076 88 22 77 5



Wes-Kaapse
Regering

Gesondheid



PACK
Practical Approach to Care Kit

Practical Approach to Care Kit