



Wes-Kaapse
Regering

Gesondheid



PACK
Practical Approach to Care Kit

2

Inligting en raad vir die huis:
COVID-19 by die huis



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: Wees veilig teen koronavirus

Volume 2: COVID-19 by die huis

Volume 3: Chroniese toestande by die huis

Volume 4: Wees veilig teen koronavirus by die skool

Volume 5: Moeder- en babagesondheid by die huis

Volume 6: Kindergesondheid by die huis

Volume 7: Gesondheid vir adolessente by die huis

Volume 8: Gesondheid vir volwassenes by die huis

Volume 9: Versorging van diegene wat baie siek is by die huis



Laai die **PACK Home**-volumes af by www.coronawise.org.za

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/pack/pack-home.

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 waarborgs met betrekking tot die akkuraatheid, toepaslikheid, bruikbaarheid of geskiktheid vir die doel. Jy gebruik hierdie inligting op jou eie risiko.

Inhoud

Jy het moontlik COVID-19. Wat nou?	1
Kontak met iemand met COVID-19?	2
Wat sal gebeur as jy COVID-19 het?	3
Wat moet jy doen as jy COVID-19 het	5
Lewe apart saam met COVID-19	6
Dra 'n masker teen COVID-19	8
Pas jou op teen COVID-19	9
Versorg jou COVID-19 simptome	10
Pas jou geestesgesondheid op teen COVID-19	11
Versorg jou chroniese toestand	12
Bly skoon teen COVID-19	13
Kry hulp met COVID-19	14
Herstel van COVID-19	15
Hulplyne en webtuistes	17

Jy het moontlik COVID-19. Wat nou?

Jy het moontlik COVID-19 as:

- jy begin hoes, koors of 'n seer keel kry of jou sin van reuk of smaak verloor.
- jy in nabye kontak was met iemand wat COVID-19 het.
- die sifting vir COVID-19-simptome wat jy by die werk, skool of by 'n gemeenskapsgesondheidswerker gekry het, positief was.



As jy COVID-19-simptome het, of kontak met iemand met COVID-19 gehad het, sonder jou af om te keer dat jy die koronavirus na ander versprei.

Afhangende van hoeveel COVID-19 daar is waar jy woon, kan toetse dalk gehou word vir dié wat gevaar loop om ernstige COVID-19 te kry, vir dié in die hospitaal en vir siek gesondheidswerkers.

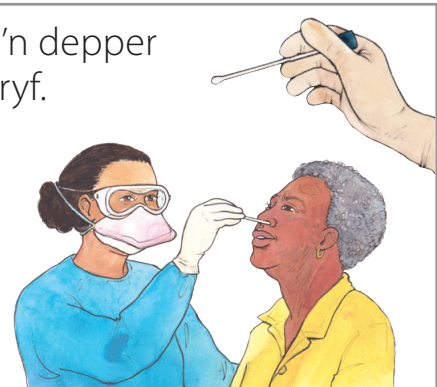
Jy kan gevaar loop om ernstige COVID-19 te kry as:

- jy 55 jaar of ouer is
- jy 'n volwassene van enige ouderdom is en enige van die volgende het:
 - diabetes
 - TB of MIV
 - niersiekte of hoë bloeddruk
 - chroniese longsiekte (asma, emfiseem, chroniese brongitis)
 - op kankerbehandeling.



As jy COVID-19-simptome het, kontak jou gesondheidsfasiliteit of 'n COVID-19-blitslyn om 'n COVID-19-toets te bespreek, veral as jy gevaar loop om ernstige COVID-19 te kry.

- 'n Verpleegster of dokter sal die toets doen deur 'n depper oor die agterkant van jou keel of in jou neus te vryf.
- Hulle sal 'n masker en skermbrille of gesigskerm dra om te keer dat hulle koronavirus opdoen.
- Dit kan vir 'n tydjie ongemaklik wees.
- Verwag om die resultaat oor ongeveer 2 dae per telefoon (oproep of SMS) te kry.



As jy COVID-19-simptome het, moet jy aanneem dat jy COVID-19 het, selfs al wag jy vir die toetsresultaat of al het jy nog nie 'n toets gehad nie. Pas jou op en maak seker dat jy jou afsonder om verspreiding aan ander te voorkom.

Kontak met iemand met COVID-19?

- As jy noue kontak (persoonlike kontak, 1 meter of minder uitmekaar) gehad het of saam met iemand met COVID-19 woon, het jy dit moontlik gekry.
- Dit kan tot 10 dae neem voordat jy siek raak met COVID-19.
- As jy koronavirus het, kan jy dit oordra, selfs voordat jy siek word.
- Jy moet jouself onder kwarantyn plaas: afsonderlik van ander woon om die verspreiding van koronavirus te voorkom.

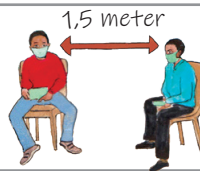
Voorkom die verspreiding van koronavirus aan ander

Bly by die huis. Sonder u in 'n aparte kamer van ander af. As jy dit nie kan doen nie, sal jy moontlik in 'n kwarantynfasiliteit moet bly om te kyk of jy COVID-19 kry en verspreiding aan ander te voorkom.



As jy by die huis in kwarantyn kan wees, sorg dat jy hierdie reëls volg:

As jy met ander kontak maak, bly uitmekaar, dra maskers en maak deure en vensters oop.

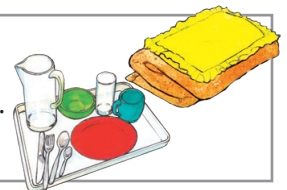


Was jou hande gereeld.

Hou jou huis skoon van koronavirus. Sien bladsy 13.



Gebruik aparte breekgoed, handdoeke en beddegoed. Was dit deeglik.



Pas jouself op.

- Pas jou gesondheid op.
- As jy 'n chroniese toestand het, neem jou behandeling getrou.



Wees bewus van wanneer om mediese hulp te kry.

As jy COVID-19-simptome ontwikkel – 'n koors, hoes, seer keel – kontak jou gesondheidswerker of bel 'n COVID-19-blitslyn. Sien bladsy 17.

- Besoek 'n gesondheidsfasiliteit dringend as jy sukkel om asem te haal, verward is, borskaspyn het wat nie wil weggaan nie of nie kan wakker word nie.
- Bel voor die tyd. Vermy openbare vervoer. Bel 'n ambulans, indien nodig.

Selfs al voel jy gesond, kan jy nog steeds koronavirus na ander versprei. Jy kan ophou met kwarantyn as jy gesond is en eers na 10 dae.

Wat sal gebeur as jy COVID-19 het?

Hoe sal jy voel?

- COVID-19 is die siekte wat deur 'n koronavirus veroorsaak word.
- Baie mense wat die koronavirus kry, sal nie siek word nie.
- Die meeste mense wat wel siek voel weens COVID-19, kry 'n ligte siekte soortgelyk aan griep, wat hoes, koors, seer keel, moegheid, seer spiere en moontlik 'n verandering in reuk of smaak veroorsaak.
- By party mense kan COVID-19 ernstig wees en longontsteking en moeilike asemhaling veroorsaak.



Jy kan gevaar loop om ernstige COVID-19 te kry as:

- jy 55 jaar of ouer is
- jy 'n volwassene van enige ouderdom is en enige van die volgende het:
 - diabetes
 - TB of MIV
 - niersiekte of hoë bloeddruk
 - chroniese longsiekte (asma, emfiseem, chroniese brongitis)
 - op kankerbehandeling.



Hoe lank sal dit duur?

- Die meeste mense wat COVID-19 kry, sal binne 5 tot 7 dae heeltemal herstel.
- Dit kan langer duur, veral as die persoon ernstige COVID-19 het.
- Soms kan COVID-19-simptome na die eerste week erger word.

Watter behandeling sal jy nodig hê?



- Daar is tans geen spesifieke geneesmiddel of behandeling vir COVID-19 nie; dit sal vanself weggaan.
- Jy sal moet rus en kan medikasie neem om simptome soos pyn of koors te verlig.
- As jy ernstige COVID-19 ontwikkel, sal jy suurstof en ander sorg in die hospitaal nodig hê.

Sal jy koronavirus na ander versprei?



- Jy kan koronavirus na ander versprei al het jy ligte simptome of al is jy glad nie siek nie.
- Probeer om die verspreiding daarvan te vermy, veral na dié wat gevaar loop om ernstige COVID-19 te kry.
- Jy sal jou ten minste 10 dae lank in jou huis moet afsonder van ander.



Waar moet jy bly wanneer jy COVID-19 het?

Bly by die huis in jou eie kamer as:

- jy jou by die huis van ander kan afsonder
- jy gesondheidsorg maklik kan kry as jy dit nodig het.



Gaan na 'n spesiale afsonderingsfasiliteit waar mense veilig kan bly terwyl hulle COVID-19 het as:

- jy nie in jou eie kamer by die huis kan bly nie of
- jy nie maklik gesondheidsorg kan kry nie.



Gaan hospitaal toe as jy ernstige COVID-19 ontwikkel met enige van die volgende:

- moeilike asemhaling
- verwarring
- borskaspyn of druk wat nie wil weggaan nie
- sukkel om wakker te word.



- Dit is belangrik dat jy kontak met ander vermy, veral as hulle gevaar loop om ernstige COVID-19 te kry.
- As jy nie seker is of jy veilig by die huis kan isoleer nie, skakel 'n COVID-19-hulplyn of praat met jou gesondheidsorgverskaffer.

Wat moet jy doen as jy COVID-19 het

Jy moet jou ten minste 10 dae lank oppas en probeer om nie koronavirus na ander te versprei nie.

Sonder jou van ander af.
Sien bladsy 6.



Dra 'n masker wanneer nodig.
Sien bladsy 8.



Pas jou gesondheid op.
Sien bladsy 9.

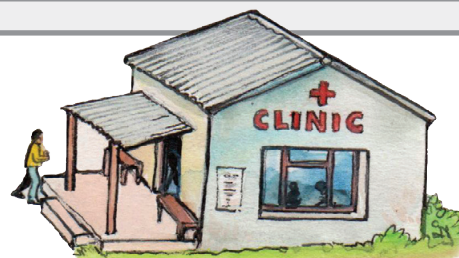


Versorg jou simptome.
Sien bladsy 10.

Hou jou huis skoon van koronavirus.
Sien bladsy 13.



Kry hulp as jy dit nodig het.
Sien bladsy 14.



Lewe apart saam met COVID-19

As jy COVID-19 het, moet jy jou ten minste 10 dae lank van ander afsonder om te keer dat die koronavirus versprei.

- Sonder jou by die huis in 'n aparte vertrek van ander af en bly by die huis. Indien moontlik, reël dat dié wat gevaar loop om ernstige COVID-19 te kry, op 'n ander plek bly.
- As jy nie in 'n aparte vertrek kan bly nie, moet jy dalk na 'n afsonderingsfasiliteit trek om jou gesondheid te kontroleer en te keer dat die koronavirus na ander versprei, veral as daar mense by die huis is wat gevaar loop om ernstige COVID-19 te kry.



Volg hierdie stappe om apart te bly:

Woon in 'n aparte vertrek en hou die deur toe.



Laat etes, medikasie en wasgoed by die deur.



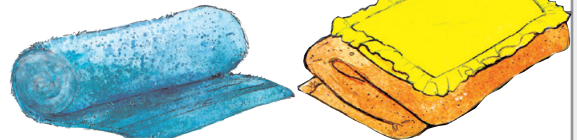
Gebruik indien moontlik 'n aparte badkamer. As jy 'n badkamer deel, gebruik dit alleen nadat al die ander klaar is.



Sorg dat jy jou eie eetgerei het, soos messegoed, borde, koppies en skinkborde. Was met seepwater.



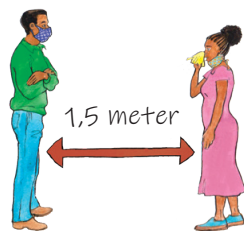
Gebruik afsonderlike beddegoed en handdoeke.



Beperk die aantal versorgers – sorg dat dit nie mense is wat vatbaar is vir ernstige COVID-19 nie.

As dit moeilik is om jou die hele tyd heeltemal af te sonder:

Bly ten minste
1,5 meter ver
van ander.



Moenie 'n bed
deel nie.



**Bly weg van mense wat gevaar loop om ernstige
COVID-19 te kry:** diegene wat ouer is as 55 jaar en dié
met chroniese toestande.



Dra 'n masker.



Hoes of nies in jou
elmoog, of in 'n
sneesdoekie. Gooi die
sneesdoekie veilig in 'n
vullisdrom weg.



Bestee tyd buite die
huis as jy kan.



Maak vensters en
deure oop.

**Diegene wat by die huis is, moet hulle ook van die publiek afsonder
aangesien hulle jou kontakte is en moontlik ook COVID-19 het.
Sien bladsy 2.**

Dra 'n masker teen COVID-19

- Die beste manier om te keer dat die koronavirus versprei, is om afgesonder van ander mense te bly.
- As jy wel kontak moet hê met ander mense, dra 'n masker. Diegene met wie jy kontak het, moet ook 'n masker dra.
- Kinders onder 2 jaar moenie 'n masker dra nie.



Praat met jou gesondheidsorgverskaffer of 'n COVID-19-blietslyn oor watter soort masker om te gebruik:

- Mediese maskers werk die beste maar is skaars. Indien beskikbaar, moet die persoon met COVID-19, sy of haar versorger en enigiemand in die huis wat gevaar loop om ernstige COVID-19 te kry, 'n mediese masker dra.
- As geen mediese maskers beskikbaar is nie, dra 'n lapmasker.

Gebruik 'n masker veilig:



- Was jou hande voordat en nadat jy jou masker gebruik het.
- Maak seker dat jou masker jou mond en neus bedek.
- Raak net aan die bande wanneer jy dit verwyder.
- Vervang jou masker as dit nat is.



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

Moenie maskers deel nie.



Moenie gebruikte maskers laat rondlê nie; dit het heel moontlik koronavirus aan dit.



Was jou lapmasker met seep en water wat baie warm is (60 °C). As die water nie baie warm is nie, kook die masker vir 1 minuut om dit te ontsmet.



Jy moet ten minste twee maskers hê sodat jy 'n skoon masker gereed het.

- Nadat jy jou masker afgehaal het, was jou hande.
- Raak veilig ontslae van 'n gebruikte mediese masker in 'n toe vullisblik of 'n verseëlde plastieksak.



Pas jou op teen COVID-19

Die meeste mense met COVID-19 kan hulleself by die huis versorg totdat hulle herstel.



Kry genoeg rus.

Staan op en loop gereeld rond.



Kry vars lug as jy kan.

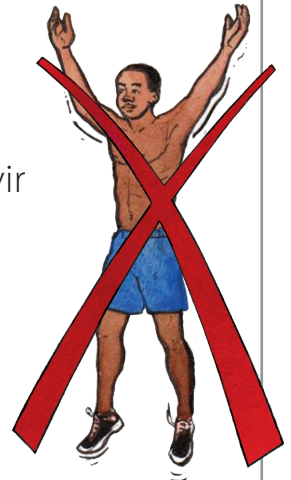


Drink genoeg vloeistowwe sodat jou urien liggeel is.

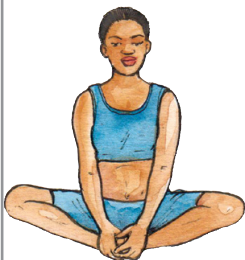


Vermý dit om alkohol te drink; dit kan jou lewer onder spanning plaas en jou dehidreer.

Vermý oefening vir ten minste twee weke nadat jy herstel het.

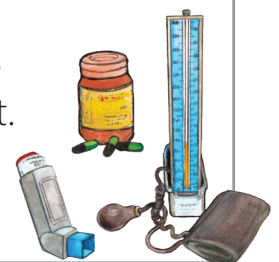


Moenie rook nie.



Pas jou geestesgesondheid op. Sien bladsy 11.

Versorg jou chroniese toestand as jy een het. Sien bladsy 12.



Versorg jou COVID-19 simptome

Daar is geen geneesmiddel vir COVID-19 nie. Volg hierdie stappe om jou simptome te verlig:

Koors

Probeer om te rus as jy koors of kouekoors het. Plaas 'n koel lap op jou voorkop. Vermy baie komberse of 'n warmwatersak.



Hoes

As jy op jou rug lê, kan dit 'n hoes erger maak. Probeer regop sit of op jou sy lê.

Pyn – hoofpyn, seer keel of seer lyf

Neem parasetamol volgens aanwysings as jy dit nodig het vir pyn.



Diarree

Drink genoeg vloeistowwe om jou urien liggeel of helder te laat bly.

Naarheid of braking

Drink dikwels slukkies vloeistof. Eet klein etes as jy kan en vermy vetterige kos.



Monitor jou simptome versigtig



- Gaan jou simptome 10 dae lank elke oggend en aand na.
- Jy kan te wagte wees dat jou simptome vir 5–7 dae sal aanhou. As jou simptome erger word of as jy langer as 5 dae simptome het, skakel jou gesondheidsorgfasiliteit of 'n COVID-19-blitslyn.

- Besoek dringend 'n gesondheidsorgfasiliteit of vra iemand om per telefoon hulp te vra as jy sukkel om asem te haal, pyn het of druk op die borskas ervaar wat nie wil weggaan nie, as jy verward raak of nie kan wakker word nie.
- Bel voor die tyd. Vermy openbare vervoer, indien moontlik. Bel 'n ambulans, indien nodig.



Pas jou geestesgesondheid op teen COVID-19

Dit kan skrikwekkend wees om COVID-19 te hê en dit kan jou gespanne laat voel.

Ken die feite

- Daar is baie skrikwekkende stories oor COVID-19.
- Ignoreer skinderpraatjies en fopnuus – luister na advies uit vertroude bronne.
- Onthou dat die meeste mense wat COVID-19 kry, dit liggies kry en heeltemal herstel, al is hulle ouer of het hulle chroniese toestande.

www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019



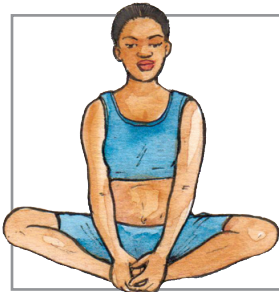
Bly in aanraking

Bly in kontak met familie en vriende met telefoniese of video-oproepe.



Vermyn alkohol

Dit kan jou herstelproses vertraag en jou gemoed laat sak.



Doen elke dag 'n bietjie stadige diep asemhaling om te ontspan.



Kry genoeg slaap.

Neem tyd om te ontspan

Vind iets kreatiefs of prettigs om te doen.



Kry hulp as jy dit nodig het

- As jy gespanne voel of iemand nodig het om mee te praat, reik uit na iemand wat jy kan vertrou of bel 'n hulplyn. Sien bladsy 17.
- Lees op bladsy 14 oor hoe om hulp te kry gedurende COVID-19.



**Moenie verleë wees as jy COVID-19 het nie.
Kry hulp as jy geteister word omdat jy COVID-19 het.**

Versorg jou chroniese toestand

- 'n Chroniese toestand is 'n gesondheidskwessie wat langtermyn is of lewenslank duur.
- As dit nie behandel word nie, kan dit komplikasies veroorsaak wat jou siek kan maak en sonder die vermoë kan laat om die daaglikse lewe te hanteer.
- As jy 'n chroniese toestand het, dan loop jy groter gevaar om ernstige COVID-19 te kry, maar jy kan dit net liggies kry.
- Die doel om 'n chroniese toestand te behandel, is om dit te beheer en om komplikasies te voorkom.

Beheer jou chroniese toestand

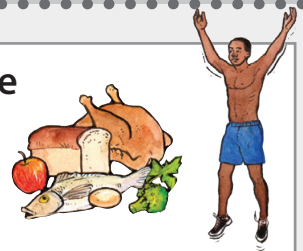


Verstaan jou chroniese toestand

Vra jou gesondheidswerker vir hulp as jy enige vrae het.

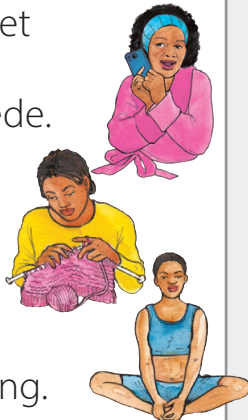
Volg 'n gesonde lewenswyse

- Raak aktief!
- Eet gesond.



Pas jou geestesgesondheid op

- Bestee tyd saam met ondersteunende vriende of familieleden.
- Vind iets kreatiefs of prettigs om te doen.
- Doen elke dag 'n ontspannende asemhalingsoefening.



Moenie rook of alkohol of dwelms misbruik nie

Vra hulp om op te hou as jy dit nodig het.



Neem jou medisyne getrou

Jy moet jou behandeling nakom om jou toestand te help beheer, komplikasies te help voorkom en jou gesond te hou.



Moenie jou afsprake misloop nie

- Gaan na al jou afsprake by die kliniek.
- Vra iemand om jou medisyne te gaan haal terwyl jy nie die huis kan verlaat nie.



Kry hulp wanneer jy dit nodig het

- Bel 'n hulplyn vir raad oor hoe om 'n chroniese toestand te hanteer. Sien bladsy 17.
- Gesels met 'n familielid of 'n vriend.
- Vind uit of jy vir 'n ongeskiktheidstoelaag kwalifiseer as jou chroniese toestand dit vir jou moeilik maak om te werk.



Bly skoon teen COVID-19

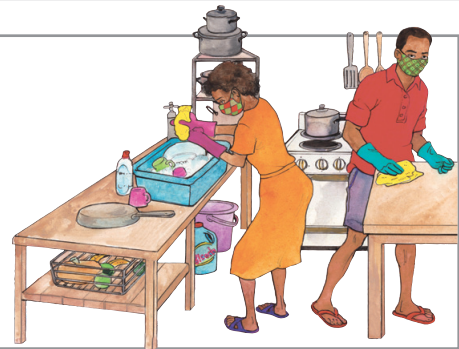
Wanneer iemand met COVID-19 hoës of nies, kan hulle koronavirus op oppervlakke laat. Wanneer ander mense aan hierdie oppervlakke raak, kan hulle die virus opdoen as hulle aan hul gesigte raak.

Maak skoon en ontsmet om die verspreiding van koronavirus te voorkom

- Dra handskoene wanneer jy skoonmaak en ontsmet. As die handskoene nie weggooibaar is nie, gebruik dit net om skoon te maak en te ontsmet.
- Maak oppervlakke een keer per dag skoon as dit vuil is. Gebruik 'n skoonmaakmiddel of seep en water voordat jy ontsmet.
- Ontsmet om die koronavirus te verwyder. Gebruik 'n verdunde bleikmiddeloplossing van 6 teelepels bleikmiddel en 1 liter water. Smeer met 'n lap aan en laat dit droog word.



Ontsmet oppervlakke en voorwerpe wat jy dikwels aanraak gereeld – een keer per dag en weer na gebruik.



- Was die wasgoed met wasmiddel en in lou of warm water indien moontlik.
- Was teen 60 °C tot 100 °C as jy 'n wasmasjien het.

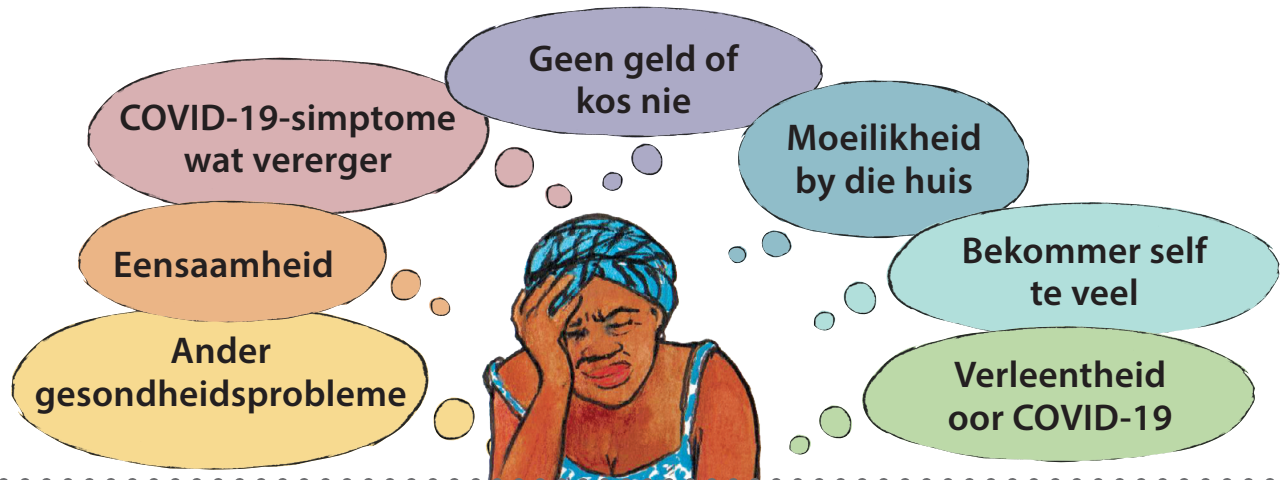
Was jou hande gereeld

- Was jou hande goed met seep en water nadat jy aan wasgoed en vullis geraak het en skoonmaakwerk en ontsmetting gedoen het.
- Moenie gedeelte handdoeke gebruik om jou hande af te droog nie.



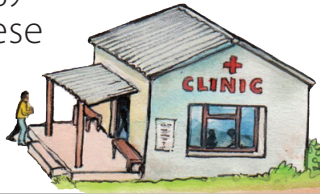
Kry hulp met COVID-19

As jy COVID-19 het, het jy dalk baie dinge waaroor jy bekommerd is.

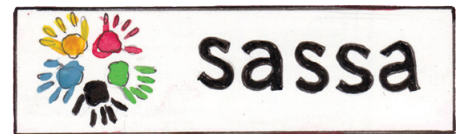


Vind hier die hulpbronne om te help om werk te maak van jou probleme

Kontak jou **gesondheidsorgfasiliteit** as jou COVID-19-simptome erger word of nie beter word nie, of as jy meer medikasie vir jou chroniese toestand nodig het.



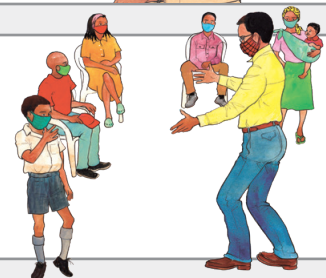
Kontak **SASSA** as jy nie geld of kos het nie en vir 'n toelaag kwalifiseer.



Bel 'n vertroude vriend as jy eensaam is of as jy hulp nodig het met jou inkopies of takies.



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



Praat met 'n **gemeenskapsgesondheidswerker** om hulp te kry met jou medikasie vir 'n chroniese toestand en om COVID-19 te bespreek.



Bel 'n hulplyn as jy by die huis moeilikhed het of jou te veel bekommer. Sien bladsy 17.



Herstel van COVID-19

- Jy kan heeltemal van COVID-19 herstel en na die normale lewe terugkeer.
- Wanneer jy herstel het, sal jy nie meer die koronavirus hê nie en ander gevolglik nie meer kan aansteek nie.
- Dit is moontlik, maar onwaarskynlik, dat jy weer COVID-19 sal kry. Enige sertifikaat wat waarborg dat jy nie weer COVID-19 sal kry nie, is vals.



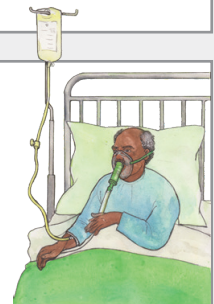
Weet wanneer dit veilig is om na die normale lewe terug te keer

Keer terug na die normale lewe wanneer jy gesond is en geen COVID-19-simptome het nie. Hou dan eers op om jou van ander af te sonder, afhangende van jou ondervinding met COVID-19.



As jy COVID-19 lig gehad het en by die huis na jouself omgesien het, **kan jy 10 dae nadat jou simptome begin het, ophou om jou van ander af te sonder.**

As jy vir COVID-19 in die hospitaal was, kan jy **10 dae nadat jou simptome opgehou het, ophou om jou van ander af te sonder.**



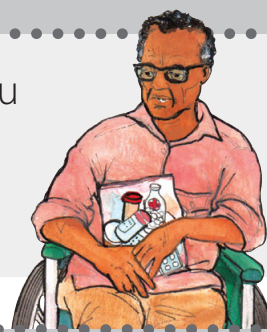
As jy nooit COVID-19-simptome gehad het nie, maar jou COVID-19-toets positief was, kan **jy 10 dae nadat die toets gedoen is, ophou om jou van ander af te sonder.**



- Wanneer jou tydperk van afsondering verby is en jy goed voel, is dit veilig om terug te gaan werk toe, skool toe en na die openbare lewe terug te keer.
- Dit is nie nodig om jou COVID-19-toets te herhaal nie.
- As jy een nodig het, vra 'n brief by jou gesondheidsorgfasiliteit wat aandui dat jy in staat is om terug te keer werk toe.
- Stel oefening uit vir ten minste twee weke nadat jou simptome opgehou het om hartkomplikasies te vermy.

Hou 'n ogie op jou gesondheid

- As jou simptome aanhou en jy weer siek word, kontak jou gesondheidsorgfasiliteit of bel 'n COVID-19-blitslyn.
- Hou aan om jou chroniese toestand te versorg as jy een het. Sien bladsy 12.



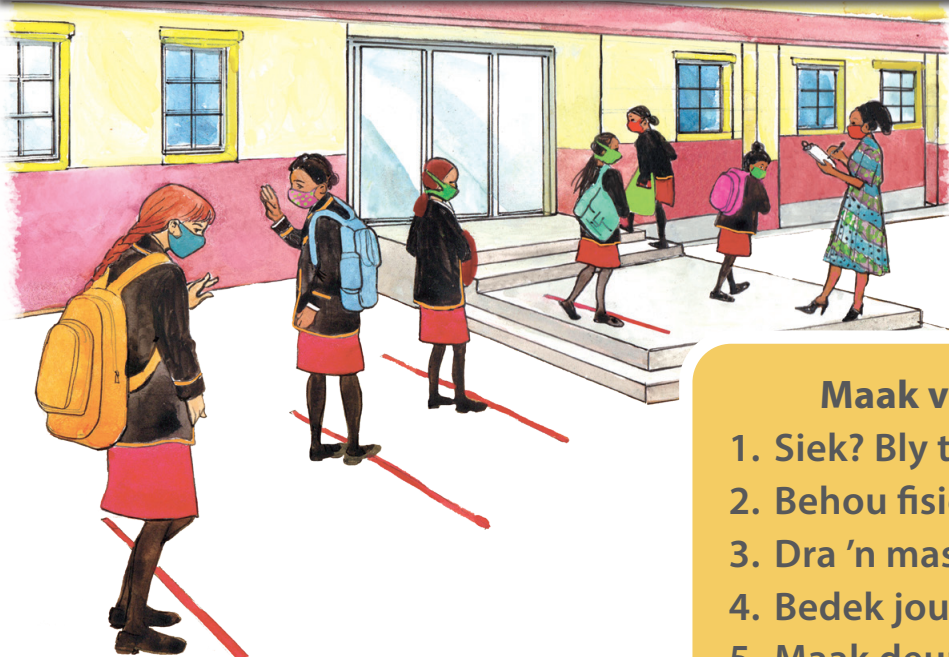
Moenie verleë wees as jy COVID-19 het nie.

- COVID-19 is 'n nuwe siekte en mense vrees dikwels wat nuut of ongewoon is.
- Party mense met COVID-19 is deur ander geteister omdat hulle COVID-19 het. Praat met 'n gemeenskapsleier, werkgewer, skoolhoof of vertroude vriend as jy geteister word.
- Help ander om COVID-19 te verstaan. Gebruik betroubare inligting.



www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

Onthou om steeds 'n fisieke afstand tussen jou en ander mense te behou, dra 'n masker in die openbaar en was jou hande gereeld.



Maak veiliger keuses

1. Siek? Bly tuis & reël 'n toets
2. Behou fisieke afstand
3. Dra 'n masker
4. Bedek jou hoës
5. Maak deure & vensters oop
6. Verminder skaars, nabye kontak & beknoppte ruimtes
7. Was/ontsmet hande gereeld

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	080 928 4102 (tolvry)

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	Vir inligting oor maatskaplike toelae.	0800 60 10 11 (tolvry) GrantEnquiries@sassa.gov.za 021 469 0200 GrantsEnquiriesWC@sassa.gov.za

Chroniese toestande

Diabetes Suid-Afrika	Inligting, raad oor eetgewoontes en ondersteuningswerkswinkels	WhatsApp lyn: 081 578 6636
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
National Shelter Movement SA (NSMSA)	Hulplyn vir slagoffers van mishandeling of huishoudelike geweld om 'n maatskaplike werker te bel en te praat.	0800 001 005 (24 hours; tolvry)
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 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) 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 geestesiekte het	0800 12 13 14 (24 uur) 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
Dementia SA	Vir ondersteuning, bewusmaking, opleiding en inligting oor demensie	0860 636 679 (24 uur) 021 421 0078 www.dementiasa.org



Wes-Kaapse
Regering

Gesondheid



PACK
Practical Approach to Care Kit

© 2020 University of Cape Town Lung Institute and Western Cape Department of Health.

Practical Approach to Care Kit