

Bly veilig hierdie winter

Terwyl ons hierdie winter 'n 5de vlag verwag, is dit onmoontlik om te voorspel hoe erg dit sal wees. Inenting en natuurlike immuniteit is beskermend – maar die groot onbekende is 'n nuwe variant en of dit ernstige siekte sal veroorsaak.

Daar is baie wat ons as individue kan doen om gesond te bly en verspreiding na ander te voorkom:

1 Sorg dat jou COVID-inentings op datum is

2 Ventileer binnenshuise areas

3 Dra 'n masker binnenshuis wanneer jy saam met ander mense of in areas met groot groepe mense is

4 Kry 'n griepinenting voor Junie

5 Weet wat om te doen as jy simptome kry wat soos griep en verkoue is

1 Sorg dat jou COVID-inentings op datum is

- COVID-19-entstowwe is veilig en beskerm teen hospitalisasie en sterfte.
- Nuwe navorsing toon dat entstowwe die tydsduur van simptome, die risiko vir lang-COVID en oordrag na ander verminder.
- Lang-COVID is 'n ernstige saak – baie mense wat ligte infeksies ervaar ly aan uitputting en hoes vir weke tot maande na die tyd, en dit het 'n uitwerking op hul lewensgehalte.

Vind jou naaste inentingsperseel:

- www.findmyjab.co.za
- coronavirus.westerncape.gov.za/vaccine/latest-vaccination-sites
- www.facebook.com/WCGHW



2 Ventileer binnenshuise areas

Laat soveel as moontlik vars lug by jou binnenshuise areas in.

- Maak deure en vensters oop.
- Terwyl dit beter is om dit wyd oop te maak, kan dit help as 'n venster selfs effens oop is (byvoorbeeld in taxi's).
- Maak baie deure en vensters oop om 'n kruisbriesie te skep.



3 Dra 'n masker binnenshuis wanneer jy saam met ander mense of in areas met groot groepe mense is

Gaan voort om binnenshuis maskers te gebruik veral:

- In areas met groot groepe mense (soos sportgebeurtenisse, feeste en konserte)
- Gedurende tydperke wanneer daar oplewings van die siekte is
- As jy ouer is of 'n chroniese toestand het
- As jy verkoue- of griepsimptome ontwikkel

4 Kry 'n griepinenting voor Junie

Ons verwag ook dat die griepseisoen vanjaar gaan terugkeer. Oorweeg dit sterk om 'n griepinspuiting te kry as jy:

- Ouer as 65 jaar is
- Enige ouderdom is en 'n chroniese toestand het
- 'n Gesondheidswerker is
- Swanger is

Jy kan jou COVID- en griepinenting op dieselfde tyd kry, en verskillende arms aanbeveel.

5 Weet wat om te doen as jy simptome kry wat soos griep of verkoue is

Raad oor toetse en isolasie kan verander volgens die fase van die uitbreking, en sal dan ook opgedateer word. Ons beveel op hierdie oomblik net antigeentoeitse aan vir simptomiese mense wat:

- Ouer as 40 jaar is
- Enige ouderdom is en 'n chroniese toestand het
- 'n Gesondheidswerker is
- Binne die volgende 3 dae 'n operasie gaan hê

Dit word nie meer as roetine aanbeveel om asimptomiese mense te toets en PCR-toetse te doen nie.

Simptome?

- Oorweeg 'n antigeentoeitse – as jy positief toets, isoleer vir 7 dae nadat simptome begin het.
- As jy gesond genoeg is om nog skool en werk toe te gaan, dra 'n masker om ander mense te beskerm vir 5 dae nadat simptome begin het.
- Vermyn kontak met mense wat 'n risiko het vir ernstige COVID, en sosiale byeenkomste vir 5 dae.

