

KOM ON S **STOP** DIE VERSPREIDING



Die koronavirus is besig om te versprei, en alhoewel ons nie paniekerig moet raak nie, moet ons goeie higiëne beoefen.

Beoefen goeie higiëne

Dit beteken om so skoon en higiënies te wees as moontlik elke dag.

Hoe om goeie higiëne te beoefen.



Was jou hande gereeld met seep en water vir ten minste 20 sekondes – of gebruik 'n hand saniteermiddel indien jy hulle nie met seep kan was nie.



Moenie aan jou gesig vat nie, en moenie hand skud met enige iemand nie.



Gooi gebruikte sneesdoekies weg, of hoës en nies binne die buig van jou arm, en was dan jou hande onmiddellik.



Gebruik skoon eetgerei en moenie dit deel met ander nie.



Hou die goed waaraan jy gereeld vat skoon en probeer om nie aan publieke oppervlaktes te vat nie.



Hoekom is dit belangrik?



- Goeie higiëne verminder die kans van verspreiding.
- Dit beteken minder druk op ons gesondheids sisteem.
- Dit help ook om hoë-risiko burgers, soos bejaardes, individue met chroniese gesondheidskondisies en swanger vroue te beskerm.

Wat meer kan jy doen?

- Moenie aan iemand buite jou onmiddellike familie vat nie.
- Bly asseblief by die huis as jy siek is.
- Kry genoeg vars lug, eet gesond, oefen gereeld en kry genoeg slaap in.



Dit mag dalk moeilik wees, maar probeer jou bes. Nou is die tyd om vriendelik te wees en ander deur hierdie moeilike tyd te ondersteun.

24 Koronavirus Nasionale Noodlyn : 0800 029 999 24 Koronavirus Provinsiale Noodlyn : 021 928 4102 24 Koronavirus Nasionale WhatsApp : 0600 123 456



Wes-Kaapse
Regering

VIR MEER INLIGTING:
www.westerncape.gov.za/coronavirus