

KOM ONS **STOP** DIE VERSPREIDING

Die **koronavirus** versprei, en hoewel ons nie paniekerig moet raak nie, moet ons alles doen wat ons kan om dit te stop.

Pas Sosiale Afstand Toe

Dit beteken om die afstand tussen jouself en ander te vermeerder.



Hoekom is dit belangrik?

- Meer afstand tussen mense beteken minder kontak en kans vir die virus om te versprei.
- Minder infeksies beteken minder stres op ons gesondheidsorgstelsel tydens hierdie pandemie.
- Dit verseker beter beskerming vir hoërisiko-burgers, soos ons bejaardes en chroniese gesondheidslyers.



BLY BY DIE HUIS AS JY SIEK IS DIT IS BELANGRIK

- 24 **Nasionale Blitslyn** : 0800 029 999
- 24 **Provinsiale Blitslyn** : 021 928 4102
- 24 **Nasionale WhatsApp** : 0600 123 456



Hoe om jouself sosiaal te distansieer:

- Moenie aan publieke oppervlakke raak nie.
- Geen handdrukke, omhelsings of soene.
- Bly weg van skares:
 - Bly by die huis.
 - Bly 1,5 meter weg van ander.
 - Siek? Bly by die huis en bel vir advies.
 - Kanselleer jou planne. Geen uitslaapaande, speelafsprake, partytjies, sportgeleenthede, groepsport of –aktiwiteite, vergaderings, konferensies en afsprake nie.
 - Besoek die kruidenierswinkel wanneer dit stil is en net as jy moet.
 - Vermyn publieke plekke soos restaurante, kroëe, gimnasiums, winkelsentrums, markte, bioskope, konserte en godsdienstige aktiwiteite.
 - Indien moontlik, moenie publieke vervoer gebruik nie.



Wanneer om jouself te isoleer?

As jy jou dokter of openbare gesondheidspraktisyn gekonsulteer het oor:

- Simptome van koronavirus.
- Nieu kontak met iemand wat koronavirus het of moontlik het.
- Jy na ENIGE internasionale plek gereis het.



Wat meer kan jy doen?

- Bly asseblief by die huis as jy siek is.
- Hoes of nies in 'n sneesdoekie of die mik van jou arm.
- Gooi altyd die sneesdoekie onmiddellik weg in 'n toe blik.
- Was jou hande met seep vir minstens 20 sekondes en minstens elke halfuur.
- Moenie aan enigiemand buite jou onmiddellike familie raak nie.
- Moenie aan jou eie gesig raak tensy jy pas jou hande deeglik gewas het nie.
- Ontsmet of maak voorwerpe en oppervlakke skoon waaraan jy gereeld raak.
- Gee om vir jou gemeenskap terwyl jy sosiale afstand toepas.



Wes-Kaapse
Regering

VIR MEER INLIGTING: www.westerncape.gov.za

