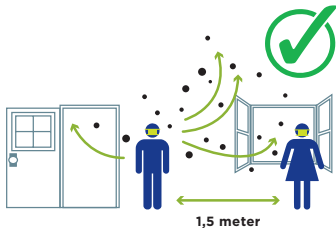
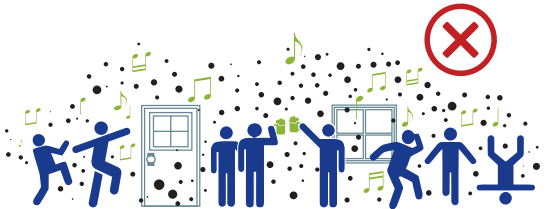


Bly veilig saam met jou familie en vriende

BLY VEILIG
GAAN VOORT

Ons moet almal saamstaan om die derde golf van die coronavirus te klop. Ons kan dit regkry deur te verstaan hoe die coronavirus versprei en te volhou met ons goeie gewoontes.

- Die coronavirus versprei deur die lug wanneer 'n mens asemhaal, praat, hoes, sing of skree.
- Dit versprei vinnig tydens golwe, wat vir maande aanhou.



Ons kan onself beskerm deur:

- Samekomste klein, kort en buite te hou.
- Seker te maak ons het soveel vars lug as moontlik binne die huis.
- Ons maskers te dra as ons by mense is en wanneer ons die huis verlaat.

Sit jou masker op!

- 'n 3-laagmasker halveer die hoeveelheid coronavirus wat jy inasem.
- Maskers beskerm jou en die ander persoon – dit wys dat jy omgee

Bly by die huis vir 10 dae en gaan vir 'n toets as jy coronavirus-simptome ontwikkel:

- Hoes
- Seer keel
- Koors
- Kan nie ruik of proe nie
- Lyfseer

Probeer om weg te bly van ander mense by die huis. As jy nie kan nie, dra 'n masker en maak deure en vensters oop.

Gaan onmiddellik hospitaal toe as jy die volgende ontwikkel:

- Sukkel om asem te haal
- Borspyn of -drukking wat nie wil weggaan nie
- Verwardheid
- Kan nie heeltemal wakkerword nie



Wes-Kaapse
Regering

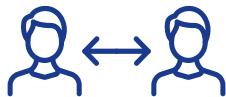
Wes-Kaapse inbelsentrum: 0860 142 142
www.westerncape.gov.za

Spandeer tyd saam op 'n veilige manier

BLY VEILIG
GAAN VOORT



As jy siek is, bly by die huis.



Hou 'n afstand van ander mense.



Dra 'n masker.



Bedek jou hoës.



Moet nie naby ander mense spoeg, sing of skree nie.



Was of saniteer jou hande gereeld.



Moet niemand buiten jou huismense 'n handdruk of drukkies gee of soen nie.



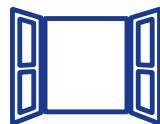
Stel partytjies uit of kanselleer dit.



Beperk die grootte van jou samekomste en hou dit kort.



Ontmoet buite waar moontlik.



As julle moet binne wees, maak vensters en deure oop vir goeie ventilasie.

Wees ekstra versigtig as jy die risiko van erge COVID-19 het: oor 55 jaar of met diabetes, MIV, TB, niersiekte, hipertensie, kroniese longsiekte of kanker.



**Bly veilig
•••
LAAT JOU
INENT**



Wes-Kaapse
Regering

Wes-Kaapse inbelsentrum: 0860 142 142
www.westerncape.gov.za