

Koronavirus: Hoe om veilig te werk

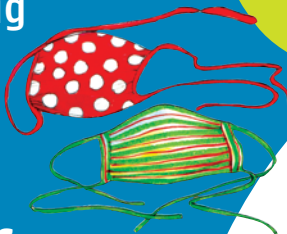
Berei jouself voor en bly veilig voor werk

Vorbereiding



Werksklere

- Kies eenvoudige klere (soos T-hemde en broeke wat maklik gewas kan word as jy by die huis kom) en toe werkskoene.
- Moet eerder nie 'n gordel, juweliersware en horlosies dra nie.
- Kry 2 tot 5 lapmaskers omdat jy elke dag 'n skoon, droë masker nodig het. Dra 'n ekstra skoon een saam met jou.



Selfoon, beursie en sleutels

Dra net die noodsaaklike saam met jou (soos toegangskarta en bankkarta).

Kos en drinkgoed

Bring middagete van die huis af in 'n herbruikbare materiaal-inkopiesak. Gebruik jou eie waterbottel; vermy waterverkoelers.



Wanneer jy by die werk aankom

Maak jou hande vir minstens 20 sekondes skoon as jy opdaag.



1
Vryf handpalms saam.



2
Vryf naelpunte teen handpalm. Ruil hande om.



3
Vryf vingers tussen mekaar.



4
Plaas een hand oor die ander se agterkant, vryf tussen vingers. Ruil hande om.



5
Krul vingers om mekaar en vryf saam.



6
Vryf elke duim met die teenoorgestelde handpalm. Ruil hande om.

Jy sal na verwagting uitgevra word oor algemene COVID-19-simptome. Jou temperatuur kan gemeet word.



Vermy drukkies, soentjies, handdrukke en vatvywe.



Voor werk

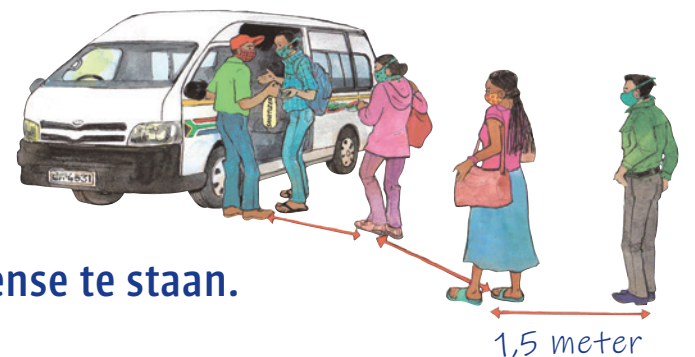


- As jy siek is, bly by die huis.
- Meld enige simptome aan (soos hoes, koors of kouekoors, seer keel, lyfpyne, reuk- of smaakverlies of moeilike asemhaling) by jou toesighouer voordat jy werk toe kom.
- Skakel jou gesondheidsorgpraktisyn of die provinsiale hulplyn by 021 928 4102 vir raad oor verdere assessering en toetse.

Op pad werk toe

- Hou jou neus en mond heeltyd bedek. Probeer om nie aan jou gesig te raak nie. As jy dit wel doen, maak jou hande dadelik skoon.
- Moet nooit 'n masker met iemand anders deel nie.

Behou jou afstand. Probeer om 1,5 meter weg van ander mense te staan.



24 HOURS Nasionale Hulplyn: 0800 029 999

24 HOURS Provinsiale Hulplyn: 021 928 4102

Koronavirus: Hoe om veilig te werk

By die werk en gedurende etenstye

Wanneer jy by die werk is

Wees bewus van jou fisieke omgewing sodat jy soveel as moontlik spasie tussen mense kan hou.

- In winkels, hou gange oop om opeenhoping te vermy.
- In kantore, plaas lessenaars uit mekaar.
- In fabrieke, skep soveel as moontlik ruimte tussen werkstasies.



Dra maskers en gesigskermes op die regte manier.

- Bedek jou mond en neus heeltyd met 'n lapmasker en probeer om nie gesigskermes op te lig nie. As dit nie op die regte manier gedra word nie, is dit nie doeltreffend nie.
- Probeer om nie aan die masker te vat of daarmee te voetel nie. As jy dit wel doen, was jou hande onmiddellik.



Maak voorwerpe en oppervlakke wat dikwels aangeraak word (soos selfone, toonbanke, deurhandvatsels, ligskakelaars, sleutelborde, tafels, stoele, toilette, krane, wasbakke) so dikwels as moontlik skoon deur 'n verdunde bleikmiddeloplossing (6 teelepels per 1 liter water) te gebruik.



Was hande op 'n gereelde basis deeglik vir minstens 20 sekondes.



20
sekondes



Wanneer jy etenstye neem

- Versprei etenstye om oorvol teekamers te vermy. Neem etenstye buite indien moontlik.
- Bly 1,5 meter weg van kollegas.

As jy 'n masker dra en moet eet of drink: haal dit versigtig af sonder om aan die buitekant te raak, en plaas dit in 'n houer of sakkie met jou naam op.

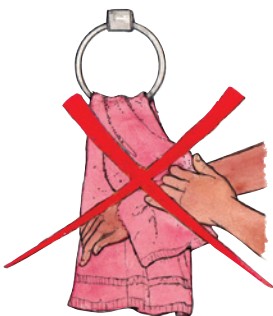


As jy 'n gesigskerm dra, haal dit af sonder om aan die buitekant te raak en plaas dit op 'n aangewese plek.

Vee dit af met 'n verdunde bleikmiddeloplossing voordat jy dit weer opsit. Ontsmet oppervlak waarop dit was.



Moet eerder nie handdoeke in die badkamer deel nie. Gebruik papierhanddoek.



Probeer om middagete van die huis af te bring in 'n herbruikbare materiaal-inkopiesak wat elke dag gewas kan word. Gebruik jou eie waterbottel; vermy waterverkoelers.



Was jou hande altyd deeglik voordat jy eet of drink.



Nasionale Hulplyn: 0800 029 999



Provinsiale Hulplyn: 021 928 4102



Wes-Kaapse
Regering



Koronavirus: Hoe om veilig te werk

Na werk, wanneer jy by die huis kom en jou geestesgesondheid

Na werk



Was jou hande voordat jy huis toe gaan.



Dra jou masker op die regte manier op pad huis toe.

Hou handontsmetmiddel by jou en gebruik dit om jou hande skoon te maak nadat jy aan oppervlakke in die openbaar geraak het.



Wanneer jy by die huis kom

- 1** Trek jou skoene uit en los dit buite, of net binne die deur, voordat jy inkom.



- 2**
- Soos jy inkom, haal jou lapmasker af sonder om aan die buitekant te raak.
 - Trek dan jou werksklere uit.
 - Plaas dit dadelik in warm wasmasjienwater of 'n emmer met warm water en seep, saam met die herbruikbare materiaal-inkopiesak wat jy vir jou middagete gebruik het.



5 Goue Reëls

1. Was hande
2. Moenie aan gesig vat
3. Behou afstand
4. Bedek jou hoë
5. Siek? Bly tuis



- 3** Was jou hande en arms deeglik sodra jy by die huis inkom.

- 4**
- Klim onmiddellik in 'n stort of bad, of was jou met warm water.
 - Wag eers tot nadat jy gestort, gebad of gewas het vir drukkie, soentjies en direkte kontak met jou familieledes.



- 5** Laat lapmasker en werksklere in die son droog raak (of plaas dit in die tuimeldroër as jy een het) en stryk dit om dit te ontsmet.



Kyk na jou geestesgesondheid



- Praat met familie en vriende en skep tyd om te ontspan.
- Doen gereeld oefening.
- Beperk alkohol en vermy dwelms.
- Kry hulp as jy sukkel met depressie, geestesiekte of gesinsgeweld.
- Geestesgesondheidshulplyn – berading en ondersteuning vir geestesgesondheidsprobleme of middelmisbruik 0800 12 13 14 (24-uur-hulplyn).



24 HOURS Nasionale Hulplyn: 0800 029 999

24 HOURS Provinsiale Hulplyn: 021 928 4102