

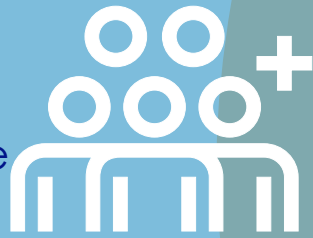
# WANNEER EN HOE OM TE ISOLEER

## COVID-19 positief/ wag vir toetsuitslae/ nabye kontak met 'n positiewe persoon

Coronavirus is hoogs aansteeklik en word versprei deur klein druppeltjies wat in die lug hang wanneer jy in nabye kontak is met 'n positiewe persoon. Dit is belangrik om te isoleer as jy simptome ontwikkel of vir toetsuitslae wag.

### WAT IS 'N NABYE KONTAK?

Iemand waarmee jy in kontak was vir langer as 15 minute en as jy nader as 1.5 m aan die persoon was sonder om 'n masker te dra. Laai die **CovidAlertSA app** om kennisgewings te ontvang indien jy 'n nabye kontak was.



### WAT MOET JY DOEN?

- Bly tuis of gaan na 'n isolasiefasiliteit.
- Persone met COVID-19-simptome of wat positief getoets het, moet in 'n aparte kamer, weg van ander mense, in die huis bly **OF** vra om 'n kwarantyn- of isolasiefasiliteit te gebruik.
- Moenie die huis of isolasiefasiliteit verlaat voordat jy jou isolasieperiode voltooi het nie.
- Moet nie uitgaan of besoekers ontvang nie.
- Vra ander mense om kruideniersware, maaltye en medikasie af te lewer by die deur of bestel aanlyn.



### Hoe lank moet ek isoleer?

#### Matige simptome

**COVID-19 positief:** 10 dae nadat simptome begin het.

#### COVID-19-positief maar geen simptome nie:

10 dae nadat jy getoets het

#### Nabye kontak van iemand met simptome of bevestigde COVID-19:

Indien jy geen simptome het nie, 10 dae nadat jy nabye kontak gehad het. Indien jy simptome het, 10 dae nadat simptome begin het.



### VIR MEER INLGTING:

#### Wes-Kaapse Regering COVID-19-blitslyn:

021 928 4102 of 080 928

4102 (tolvry)

**Nasionale blitslyn:** 0800 029 999

**WhatsApp "Hi" na** 0600 123 456

