23 Maart 2020

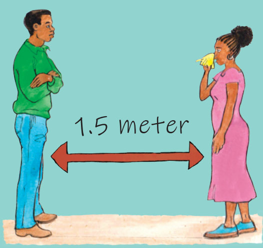
KORONAVIRUS
Kom ons STOP die verspreiding

Beskerm jouself en jou familie teen koronavirus:

Was hande gereeld met seep en water.

Moenie aan jou gesig raak met ongewaste hande nie.

Vermy noue kontak met mense wat siek is of wat internasionaal gereis het.



Reis veilig:

- Maak vensters oop.
- Probeer om nie aan oppervlakke te raak nie.
- Moenie aan jou gesig raak nie.
- Was hande wanneer jy aankom.

As jy ouer as 60 jaar is of 'n chroniese siekte het soos HIV, TB, hart- of longprobleme, is jou risiko vir ernstige koronavirus groter:

- Vermy sosiale byeenkomste.
- **As jy chroniese medikasie benodig, neem dit reg. As jy dit gestop het, gaan na jou gesondheidsfasiliteit om weer daarmee te begin.**

Wat moet jy doen as jy hoes en koors, 'n seer keel en pyn in die liggaam kry?

Jy het dalk koronavirus. Moenie paniekerig raak nie, meeste mense kry dit matig.

- Rus by die huis, neem parasetamol vir koors of pyn.
- Kry advies by jou dokter of blitslyn.
- As jy sukkel om asem te haal, besoek jou dokter of kliniek dringend. Bel vooraf of laat weet die kliniek sodra jy daar aankom.

Isoleer jouself vir 14 dae:

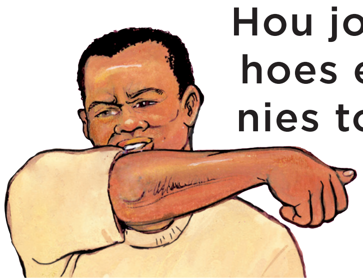
- Bly by die huis.
- Moenie werk of skool toe gaan nie.
- Vermy openbare vervoer en openbare plekke.

Voorkom verspreiding terwyl jy jouself isoleer:

Was jou hande gereeld.

Maak oppervlakke gereeld skoon – 4 teelepels bleikmiddel in 1 liter water.

Vermy noue kontak, selfs al bly jy in 'n stampvol plek. Moenie omhels, aanraak of soen nie.



Hou jou hoes en nies toe.

Moenie borde, koppies, eetgerei, handdoeke, beddegoed **deel nie**. Was dit gereeld.

Maak vensters en deure oop.

Dit is dalk moeilik om hierdie advies te volg – doen die beste wat jy kan. Wees vriendelik en ondersteun mekaar deur hierdie stresvolle tyd.

Blitslyn:

0800 029 999 of 021 928 4102 of 0800 111 132

Vir meer inligting:
www.westerncape.gov.za/coronavirus

Wes-Kaapse Regering
Gesondheid

UNIVERSITY OF CAPE TOWN
IYUNIVESITHI YASEKAPA • UNIVERSITEIT VAN KAAPSTAD