



Wes-Kaapse
Regering

Gesondheid



PACK
Practical Approach to Care Kit

5

Inligting en Raad vir die Huis:
**Verstaan die
COVID-19-entstof**



Practical Approach to Care Kit

PACK Home · 2021

Welkom by PACK Home

Die Practical Approach to Care Kit – PACK – word gebruik deur verpleegkundiges, dokters en gemeenskapsgesondheidswerkers in hul alledaagse werk om pasiënte by die kliniek en in die gemeenskap te versorg – **PACK Adult**, **PACK Adolescent**, **PACK Child** en **PACK Community**.



PACK Home is ontwerp vir mense wat meer inligting wil hê oor hoe om na hul eie asook hul familie se gesondheid by die huis om te sien.

PACK Home word in klein volumes gepubliseer en is in verskeie tale beskikbaar gestel. Dit dek 'n wye reeks onderwerpe, insluitend om veilig te bly teen COVID-19, om COVID-19 in die huis te hanteer, om die COVID-19-entstof te verstaan en om 'n chroniese toestand te hanteer.



Blaai deur die **PACK Home**-volumes of laai dit af by www.coronawise.org.za.

PACK Home is ontwikkel deur die Eenheid vir Kennisvertaling by die Universiteit van Kaapstad se Longinstituut in samewerking met die Wes-Kaapse Departement van Gesondheid. Ons bedank die Wes-Kaapse Departement van Gesondheid en sy klinici en bestuurders vir hul waardevolle bydrae tot hierdie dokument. sien die lys name op ons webtuiste www.knowledgetranslation.co.za/pack/pack-home.

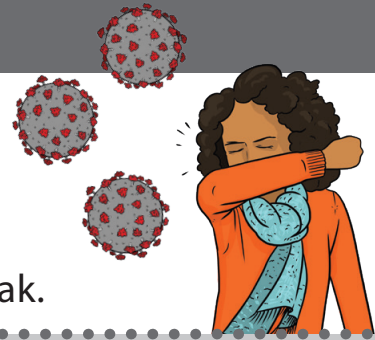
VRYWARING: Hierdie inligting moet nie beskou word as mediese raad nie. Dit is nie 'n plaasvervang vir 'n besoek aan 'n verpleegkundige, dokter of ander professionele gesondheidswerker nie. As jy bekommerd is oor jou individuele mediese situasie, spreek asseblief 'n professionele gesondheidswerker. Hierdie inligting word verskaf soos dit hier staan sonder enige waarborgs met betrekking tot die akkuraatheid, toepaslikheid, bruikbaarheid of geskiktheid vir die doel. Jy gebruik hierdie inligting op jou eie risiko.

Inhoud

Wat is COVID-19?	1
Behou 'n afstand van ander mense	2
Spandeer tyd met ander op 'n veilige manier	3
Dra 'n masker in die openbaar	4
Hoekom het ons 'n COVID-19-entstof nodig?	5
Hoe werk die entstof?	6
Is COVID-19-entstowwe veilig?	7
Registreer om jou COVID-entstof te kry	9
Wat gebeur wanneer jy ingeënt word?	11
Watter newe-effekte kan jy kry?	12
Kan jy na inenting COVID kry?	14
Onthou jy die COVID-voorkomingsmaatreëls?	15
Hulplyne en webtuistes	16

Wat is COVID-19?

- COVID-19 is 'n siekte wat deur 'n koronavirus veroorsaak word.
- Dit veroorsaak koors, 'n seer keel of hoes.
- COVID-19 kan ook moeilike asemhaling en 'n verandering in jou smaak- en reukvermoë veroorsaak.

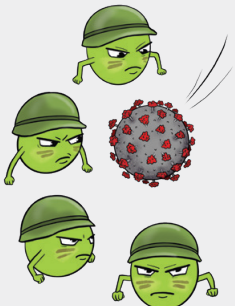


Koronavirus versprei maklik

- COVID-19 versprei hoofsaaklik wanneer ons klein druppeltjies inasem wat voortgebring word wanneer iemand met COVID-19 asemhaal, hoes, nies, sing, praat of skree.
- Koronavirus versprei in vlae wat etlike weke of maande aanhou. Gedurende 'n vlaag het meer mense die virus en word siek. Jy sal meer waarskynlik in hierdie tyd koronavirus opdoen.



Wat gebeur wanneer jy aangesteek word met koronavirus?



- Jou liggaam het 'n immuunstelsel of weermag wie se werk dit is om infeksies te beveg.
- Wanneer jy koronavirus inasem, veg jou immuunstelsel teen die koronavirus en probeer om dit dood te maak.
- Die immuunstelsel maak dikwels die koronavirus dood, maar soms oorweldig die koronavirus die immuunstelsel en jy raak dan siek.

Wat is 'n COVID-19-variant?

- Soos virusse oor gemeenskappe versprei, verander hulle dikwels om meer doeltreffend te word in die verspreiding van persoon tot persoon, of om mense ernstig siek te maak.
- Daar is wêreldwyd nuwe weergawes of "variante" van koronavirus.
- In Suid-Afrika het ons 'n COVID-19-variant genaamd 501Y.V2. Dit word ook genoem B.1.351.
- Hierdie variant het baie vinnig versprei, en het baie mense siek gemaak, selfs sommige wat reeds COVID-19 gehad het.



Om te voorkom dat COVID-19 verder versprei, moet ons ingeënt word terwyl ons steeds die COVID-voorkomingsmaatreëls nakom: om nabye kontak met ander mense te vermy en om in die openbaar 'n masker te dra.

Behou 'n afstand van ander mense

1,5 meter



Hoekom moet ons 'n afstand van ander mense behou?

COVID-19 versprei hoofsaaklik wanneer ons klein druppeltjies inasem wat voortgebring word wanneer iemand met COVID-19 asemhaal, hoes, nies, sing, praat of skree.

Behou 'n afstand van ander om die kans te verminder dat koronavirus versprei.

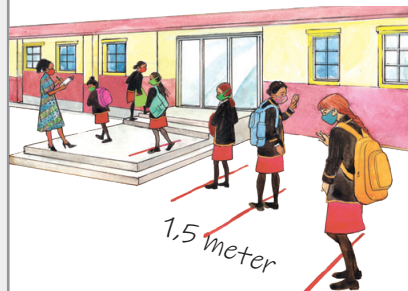
- Dit sal help om mense te beskerm wat 'n risiko het vir ernstige COVID-19 – diegene ouer as 55 jaar of wat diabetes, MIV, TB, niersiekte, hoë bloeddruk, chroniese longsiekte of kanker het.
- Dit sal ook beteken dat daar minder druk op ons klinieke en hospitale is sodat diegene wat gesondheidsorg nodig het dit nog kan kry.

Hoe behou ons 'n afstand van ander mense?

Bly by die huis.



Behou 'n afstand van minstens 1,5 meter tussen jou en ander mense.



Gaan net na openbare plekke en gebruik net openbare vervoer wanneer dit nodig is.

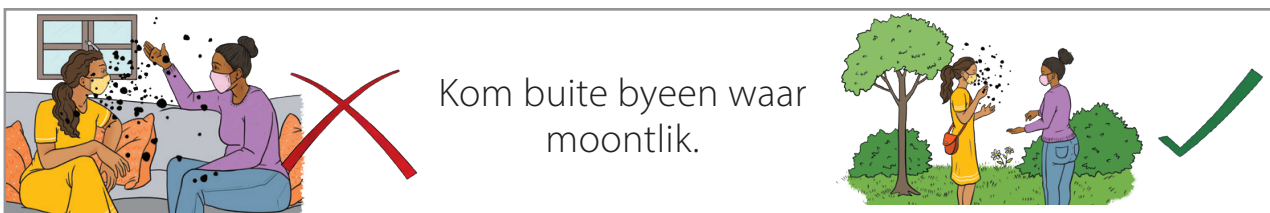
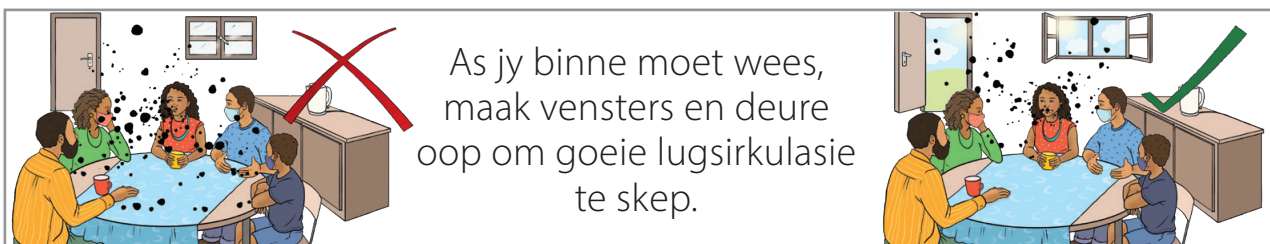
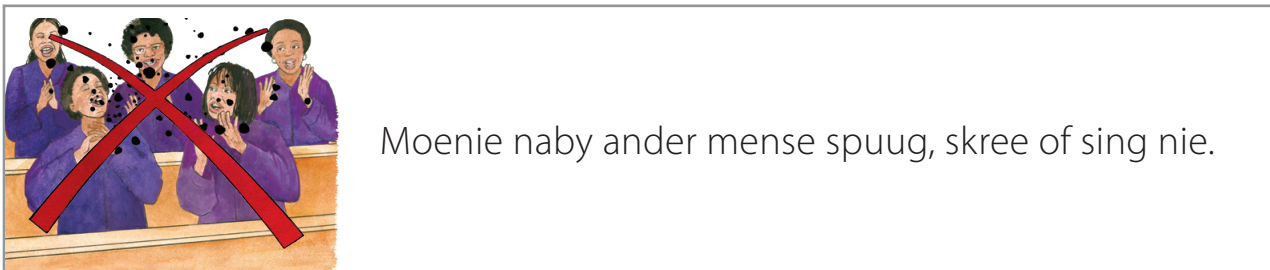
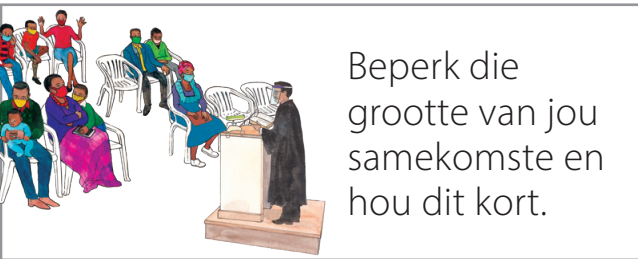
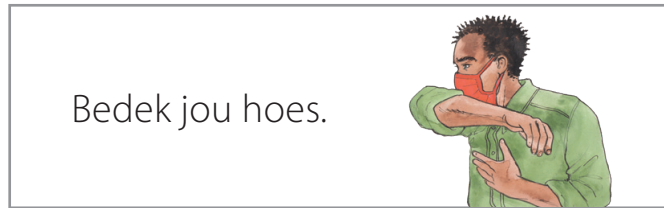


Vermy groot groepe mense, nabye kontak en beknopte areas.



Spandeer tyd met ander op 'n veilige manier

Wanneer jy tyd spandeer met mense wat nie saam met jou woon nie, doen dit op 'n veilige manier om die verspreiding van koronavirus te vermy.



Wees ekstra versigtig as jy 'n risiko het vir ernstige COVID-19: ouer as 55 jaar of met diabetes, MIV, TB, niersiekte, hoë bloeddruk, chroniese longsiekte of kanker.

Dra 'n masker in die openbaar

- Lapmaskers beskerm jou teen koronavirus en help om die verspreiding daarvan te verminder.
- Selfs met 'n masker aan, is dit steeds belangrik om die ander maatreëls na te kom om te keer dat koronavirus versprei.
- Kinders jonger as 2 jaar moenie 'n masker dra nie.
- 'n Goeie lapmasker het 3 lae (vermy T-hemp-materiaal) en kan in warm water gewas word.



As jy siek is met COVID-19 of iemand versorg wat dit het, praat met jou gesondheidswerker of blitslyn oor watter maskers en beskerming om te gebruik.

Gebruik 'n lapmasker op 'n veilige manier:



- Was jou hande voor- en nadat jy jou masker gebruik.
- Sorg dat jou masker jou mond en neus bedek.
- Raak net aan die bande wanneer jy die masker afhaal.
- Sit 'n ander masker op as jou masker nat is.



Moenie aan jou gesig raak of met jou masker voetel nie.



Moenie maskers deel nie. As jy nie een het nie, gebruik eerder 'n bandana of 'n serp.

Moenie gebruikte maskers laat rondlê nie; dit het dalk koronavirus op.



Was maskers met seep en water wat baie warm is (60 °C). As die water nie baie warm is nie, kook die masker vir 1 minuut om dit te ontsmet.



Jy moet ten minste 2 maskers hê sodat jy 'n skoon een byderhand het.

Hoekom het ons 'n COVID-19-entstof nodig?

Daar is baie virusse wat siektes veroorsaak wat tot lyding en sterfte kan lei. Ons voorkom daardie siektes met inentings.

Ons kinders word in hul eerste paar jaar ingeënt om siektes soos masels, polio en TB te voorkom.



Tieners kry 'n entstof om teen 'n seksueel oordraagbare virus te beskerm wat kanker veroorsaak.



Ons ent gesondheidsorgwerkers in om hulle te beskerm teen virusse wat hulle by die werk kan optel.

Ons bied griepentstowwe aan ouer mense, swanger vroue en diegene met chroniese toestande omdat griep ernstig kan wees in hierdie mense.



Daar is geen geneesmiddel vir COVID-19 nie.

- Baie mense was siek met COVID-19, sommige ernstig.
- Sommige het nie herstel nie en is maande later steeds siek.
- Sommige mense wat COVID gehad het, het dit 'n tweede keer gekry.
- Duisende mense is al dood aan COVID-19.
- Ons het sosiale, opvoedkundige en werkgeleenthede verloor weens COVID-19-inperkings.



Inenting sal help om 'n einde te bring aan die COVID-19-pandemie.

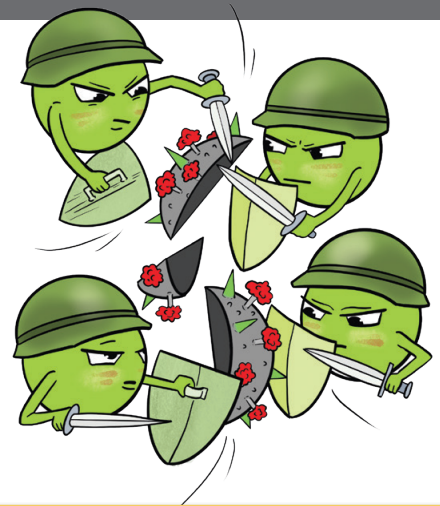


Dit sal siekte en sterfte weens COVID-19 voorkom en ons in staat stel om terug te keer na normaal.



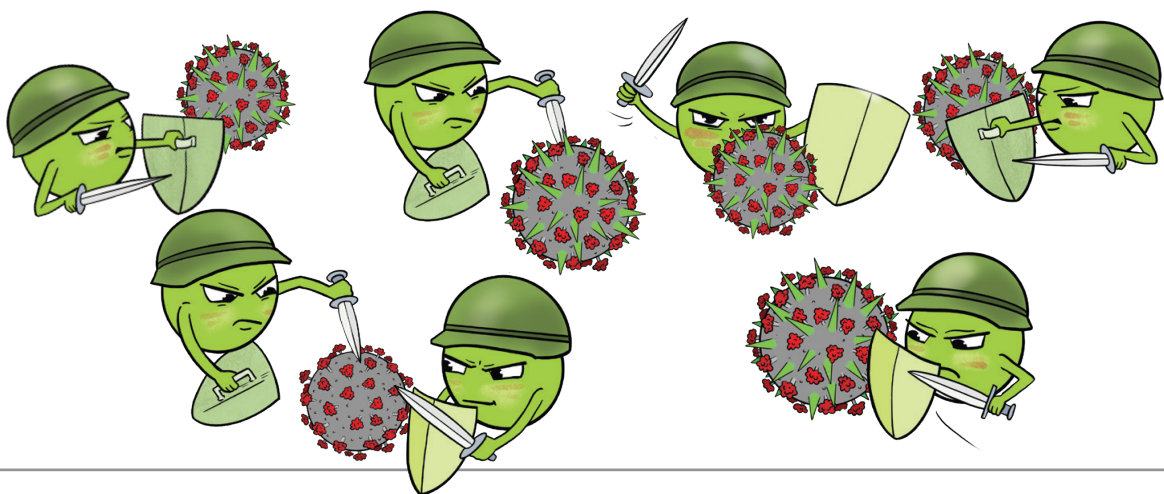
Hoe werk die entstof?

- Daar is vele verskeie tipes COVID-19-entstowwe. Die meeste daarvan werk teen die 501Y.V2-variant (B.1.351).
- Dit lei jou immuunstelsel op om koronavirus te herken en te keer dat dit jou ernstig siek maak.
- Hulle doen dit deur onaktiewe deeltjies van die koronavirus aan die liggaam bekend te stel sodat jou immuunstelsel leer om die virus te herken.



Hierdie deeltjies koronavirus is nie lewendig nie en kan jou nie siek maak nie.

As jy dan koronavirus kry van iemand met COVID-19, sal jou immuunstelsel dit vinnig herken en keer dat dit jou baie siek maak.



COVID-19-entstowwe sal verhoed dat jy ernstig siek word of sterf aan COVID-19. Dit sal help om jou gesond te hou sodat jy weer daar kan wees vir jou familie en vriende.



Is COVID-19-entstowwe veilig?

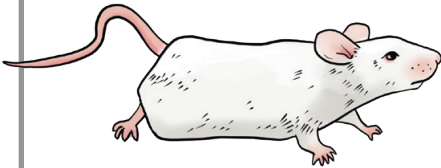
- Vir meer as 100 jaar het entstowwe miljoene lewens gered.
- Entstofontwikkelaars het beproefde metodes gebruik om die COVID-19-entstof te ontwikkel.
- Die COVID-19-entstof is in verskeie fases getoets:

1



Dit is eers in laboratoriums getoets ...

2



... toe op diere ...



3

... en toe in entstofproefnemings op tienduisende mense dwarsoor die wêreld, insluitend in Suid-Afrika.

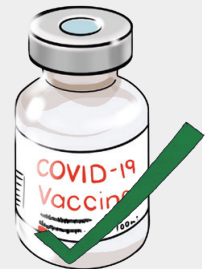


Hoe is die entstofproefnemings gedoen?

- Sommige mense het die entstof ontvang terwyl ander 'n soutwaterinspuiting ontvang het.
- Die mense is toe gemonitor om te sien wie siek geraak het met COVID en wie enige newe-effekte ontwikkel het.
- Die entstofontwikkelaars het toe die twee groepe vergelyk om te sien of die entstof meer doeltreffend was as 'n soutwaterinspuiting. Hulle het ook na die newe-effekte gekyk – dit wat meer dikwels in die entstofgroep voorgekom het, was waarskynlik weens die entstof.

Die proefnemings toon dat COVID-entstowwe veilig is

- Dit gee jou nie COVID-19 nie.
- Dit blyk nie of die entstof enige langtermynskade veroorsaak nie.
- Sommige mense kry ligte newe-effekte wat 1 tot 3 dae aanhou.
- Die entstof is veilig vir byna almal, selfs as jy verswak, siek of swanger is of borsvoed.
- Baie ernstige newe-effekte het baie min voorgekom. Uit miljoene mense, het 'n paar ernstige allergiese reaksies gehad en 'n seldsame soort bloedklonte.



- Die Wêreldgesondheidsorganisasie (WGO) kyk dat 'n entstof op die regte manier ontwikkel en getoets is.
- Die Suid-Afrikaanse Gesondheidsproduktebeheerraad (SAHPRA) kyk na en keur alle gesondheidsprodukte goed voordat dit verkoop kan word.
- Beide die WGO en SAHPRA het die gebruik van COVID-19-entstowwe goedgekeur.
- SAHPRA is besig om inligting oor entstofveiligheid in te samel soos duisende mense elke dag die COVID-19-entstof kry.

COVID-entstowwe is baie veiliger as om COVID-19 te kry.

Registreer om jou COVID-entstof te kry

Ons regering is toegewyd om COVID-entstowwe te verskaf aan elke volwassene wat in Suid-Afrika woon.

- Inenting is vrywillig.
- Almal wat registreer, sal inenting aangebied word, en dit sal begin by mense wat ouer as 60 jaar is.



As jy ingeënt wil word, moet jy op die stelsel registreer. Dit sal aandui dat jy ingeënt wil word en sal jou in 'n ry plaas om ingeënt te word by 'n inentingsperseel wat die naaste aan jou huis is.

Wat het jy nodig om te registreer?

- Toegang tot 'n toestel – slimfoon of rekenaar
- Toegang tot die Internet
- 'n ID- of paspoortnommer
- 'n Mediese fondsnommer (as jy 'n mediese fonds het)
- 'n Selfoonnommer waarop jy gekontak kan word



Hoe om te registreer

1. Om te registreer, gaan na vaccine.enroll.health.gov.za
2. Tik jou besonderhede in soos versoek.
 - Dit sal jou naam, geboortedatum, ID- of paspoortnommer en mediese fondsnommer (as jy een het) insluit.
 - Jy sal ook moet aandui watter inentingsperseel die naaste aan jou huis is.
3. Stuur jou registrasie deur.
4. As jy 'n mediese fonds het, sal jy ook by jou mediese fonds moet registreer.
5. Wees op die uitkyk vir SMS'e op jou selfoon:
 - Jy sal 'n SMS ontvang wat bevestig dat jy geregistreer het.
 - Wanneer dit jou beurt is, sal jy 'n SMS ontvang met 'n datum, plek en tyd vir jou inentingsafspraak.



**Dis vinnig en maklik om op die stelsel te registreer.
Dit behoort minder as 3 tot 5 minute te neem.**

As jy sukkel met registrasie:

- Vra iemand om te help as jy sukkel om 'n toestel of Internettoegang te kry.
- 'n Familielid of vriend kan jou dalk help.
- Vra jou gemeenskapsleier om te help om 'n ondersteuningsperseel vir inentingsregistrasie naby jou te vind.



As die registrasieproses nie reg werk nie of as jy geen SMS ontvang nie, kontak die nasionale COVID-19-blitslyn by 0800 029 999 vir hulp.

Wat gebeur wanneer jy ingeënt word?

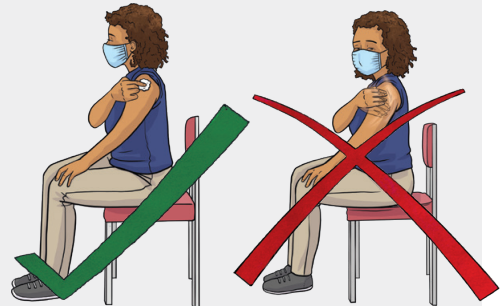
Wanneer jy by die inentingsperseel aankom:

- Die persoon wat jou inent sal kyk of jy op die EVDS geregistreer is.
- Die persoon wat jou inent sal vra of jy jou toestemming gee om ingeënt te word.
- Dra klere wat jy maklik kan uittrek om jou skouer oop te maak.
- Sê vir die persoon wat jou inent as jy voorheen 'n ernstige allergiese reaksie gehad het, swanger is, 'n stollings- of bloedingsprobleem het of medikasie neem wat dalk sal veroorsaak dat jy maklik kneus of bloei.



Dis vinnig en maklik om ingeënt te word

- Die persoon wat jou inent sal hul hande ontsmet of was voordat hulle die entstof gee.
- Jy sal 'n inspuiting in die spier van jou linkerarm kry, net onder die skouer. Dit kan 'n bietjie ongemaklik wees.
- Pas agterna ligte druk toe, moenie vryf nie.



Sommige entstowwe het een dosis nodig, die meeste het twee dosisse nodig:

- As jy die J&J-entstof ontvang, sal jy een dosis kry.
- As jy die Pfizer-entstof ontvang, het jy twee dosisse nodig, wat 'n paar weke uitmekaar gegee word.



Wanneer jy klaar is:

- Jy sal 15 minute moet wag om te kyk vir 'n allergiese reaksie (dit kom baie min voor).
- Sorg dat die inenting op jou inentingskaartjie aangeteken is.
- As jy 'n tweede dosis nodig het, kyk of jy 'n datum het vir die volgende afspraak.



Watter newe-effekte kan jy kry?

Baie mense het ligte newe-effekte nadat hulle die entstof gekry het



Seer of swaar arm
op die plek waar
die inspuiting
toegedien is

Hoofpyn



Naarheid



Koors of
kouekoors



Moegheid

Spierpyn



- Hierdie newe-effekte dui aan dat jou immuunstelsel besig is om voor te berei om COVID-19 te beveg.
- Jy kan dit kry of jy kan dit nie kry nie. Jou immuunstelsel kan steeds reageer sonder om jou newe-effekte te gee.
- Hierdie newe-effekte begin gewoonlik sowat 6 uur na inenting en hou 1 tot 2 dae aan.
- As jy moet, neem parasetamol vir pyn of as jy koors of kouekoors het.



As jou newe-effekte erger word of langer as 1 week aanhou, kontak jou gesondheidsorgwerker of kontak Wes-Kaapse Regering se Inbelsentrum by 0860 142 142.

Af en toe kan newe-effekte van die entstof onverwags wees

Sommige mense val flou as hulle ingeënt word. Dit is nie ernstig nie.

- As jy skielik duiselig, swak of lighoofdig voel soos jy ingeënt word, lê en plaas jou kop tussen jou knieë.
- Jy behoort vinnig te herstel.



Ernstige newe-effekte is uiters seldsaam.

• 'n Paar mense het 'n allergiese reaksie op die entstof gehad.

- Dit is meer waarskynlik as jy voorheen 'n ernstige allergiese reaksie gehad het.
- 'n Allergiese reaksie kom gewoonlik voor net nadat jy die entstof kry, binne die eerste uur.
- Gesondheidswerkers is opgelei om vinnig te reageer op 'n allergiese reaksie, en die regte medikasie is by alle inentingspersele beskikbaar om dit te behandel.



• 1 tot 4 mense uit 'n miljoen mense wat die J&J-entstof gekry het, het 'n ernstige reaksie gehad wat veroorsaak dat bloedklonte vorm.

- Dit kan enige tyd vanaf vier dae na inenting tot drie weke later voorkom.
- Al is dit seldsaam, is daar behandeling vir hierdie toestand.

As jy enige van die volgende ontwikkel binne 1 maand nadat die entstof ontvang is, meld dit by jou gesondheidswerker aan of skakel Wes-Kaapse Regering se Inbelsentrum:

- 'n Nuwe, ernstige hoofpyn, veral as jy dowwe sig, braking, swakheid aan een kant van die liggaam of moeilike spraak het
- Ernstige aanhoudende buikpyn
- 'n Veluitslag van klein rooi kolletjies rondom die plek waar die inspuiting toegedien is
- 'n Seer of opgeswelde been
- Borspyn
- Moeilike asemhaling



Kan jy na inenting COVID kry?

Jy kan steeds COVID-19 kry. Geen entstof is 100% doeltreffend nie.

- Jy kan nie COVID-19 kry van die entstof nie.
- Jy het dalk COVID-19 gekry voordat jy ingeënt is.
- Jy kan dit kry in die eerste paar weke nadat jy ingeënt is wanneer jou immuunstelsel nog besig is om opgelei te word om COVID-19 te beveg.

Selfs al kry jy COVID-19, sal jy heel waarskynlik nie ernstig siek word of aan COVID-19 sterf nie.

Na inenting, moenie neue-effekte met COVID-simptome verwar nie!

As jou koors langer as 2 dae aanhou of as jy 'n hoes, seer keel of veranderinge in jou smaak- of reukvermoë ontwikkel, het jy dalk COVID-19.



Isoleer jouself en reël om 'n COVID-19-toets te laat doen. Die toets is steeds betroubaar selfs al het jy die entstof gekry.

Kontak jou gesondheidsorgwerker of skakel Wes-Kaapse Regering se Inbelsentrum by 0860 142 142.



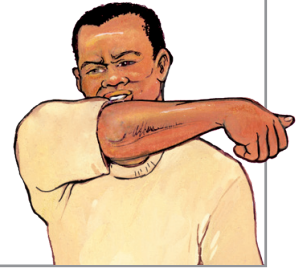
Onthou jy die COVID-voorkomingsmaatreëls?

- Entstowwe is nie 100% doeltreffend nie, so jy kan steeds COVID-19 kry.
- Studies is steeds besig om te kyk of die entstof die verspreiding van koronavirus voorkom.

Bly by die huis as jy siek is.



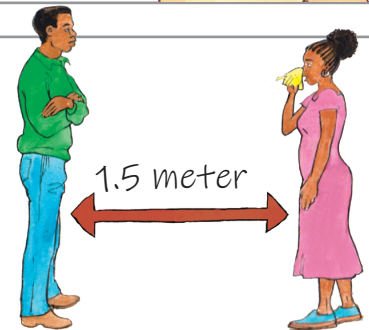
Bedek jou hoes.



Was of ontsmet jou hande gereeld.



Behou 'n veilige fisieke afstand tussen jou en ander mense.



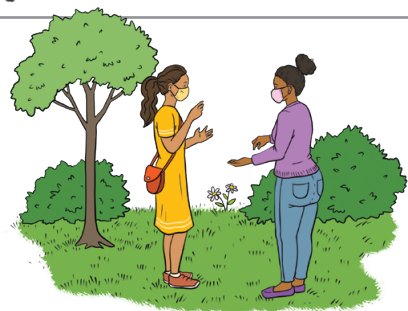
Vermyn groot groepe mense en beknopte ruimtes.



Dra 'n masker wanneer jy in die openbaar is.



Spandeer tyd saam buite, of as julle binne is, maak die vensters oop.



Totdat die meeste mense ingeënt is, moet ons steeds onself en mekaar beskerm teen COVID-19, veral mense wat 'n risiko het vir ernstige COVID-19 – diegene ouer as 55 jaar of met diabetes, MIV, TB, niersiekte, hoë bloeddruk, chroniese longsiekte of kanker.

Hulplynne en webtuistes

Koronavirus – COVID-19

Nasionale Koronavirus (COVID-19)-hulplyn vir die algemene publiek	Nuutste inligting oor koronavirus (COVID-19)	0800 029 999 WhatsApp "Hi" na 0600 123 456
Wes-Kaapse Regering se Inbelsentrum	Vir gesondheidsprobleme verwant aan COVID-19	0860 142 142
Foontoepassing vir Nasionale EVDS-selfregistrasie	Om te registreer om teen COVID-19 ingeënt te word	https://vaccine.enroll.health.gov.za

Kry hulp

Kospakkiediens – Wes-Kaap	Kospakkies	021 469 0235
Lyn vir Regshulp-raad	Inligting en leiding oor enige regsangeleentheid	0800 110 110 (07:00–19:00 Maandag tot Vrydag)
Medic Alert	Hulp met aansoek vir Medic Alert-skyfie of armband	021 425 7328 (09:00–16:00) 021 461 0000 (24-uur-noodlyn)
SASSA	Vir inligting oor maatskaplike toelae.	0800 60 10 11 (tolvry) GrantEnquiries@sassa.gov.za 021 469 0200 GrantsEnquiriesWC@sassa.gov.za

Chroniese toestande

Diabetes Suid-Afrika	Inligting, raad oor eetgewoontes en ondersteuningswerkswinkels	WhatsApp lyn: 081 578 6636
Epilepsie Suid-Afrika	Inligting, berading en ondersteuningsgroepe	0860 37 45 37 (08:00–16:30 Maandag tot Donderdag, 08:00–14:00 Vrydag)
Hart-en-Beroerte-stigting	Inligting en ondersteuningsgroepe as jy 'n beroerte gehad het of aan enige harttoestand ly	021 422 1586 (08:00–16:00)
Nasionale VIGS-hulplyn	Berading en inligting as jy MIV het of toetse oorweeg	0800 012 322 (24 uur)
Mense wat met Kankerleef	Kankerverwante navrae en ondersteuning	0800 033 337

Berading en krisisondersteuning

Lifeline Nasionale Beradingslyn	Berading vir enige lewenskrisis en verwysing vir ondersteuningsdienste	0861 322 322 (24 uur) 065 989 9238 (berading deur middel van WhatsApp-oproep)
Childline Suid-Afrika (ouderdom 0–16 jaar)	Vir kinders en jong adolessente wat in krisis is, mishandel word of in gevaar is vir mishandeling en geweld	0800 055 555 (24 uur)
Bevelsentrum vir Geslagsgebaseerde Geweld	Bystand in die geval van gesinsgeweld, seksuele aanranding of mishandeling	0800 428 428 of *120*7867# vanaf enige selfoon
National Shelter Movement SA (NSMSA)	Hulplyn vir slagoffers van mishandeling of huishoudelike geweld om 'n maatskaplike werker te bel en te praat.	0800 001 005 (24 hours; tolvry)
TEARS-stigting	SMS-hulplyn vir gevalle van gesinsgeweld, seksuele aanranding en seksuele misbruik van kinders	*134*7355# www.tears.co.za
Nasionale Hulplyn vir Mensehandel	Rapporteer mensehandel	0800 222 777
Rape Crisis	Berading en hofondersteuning vir verkrachtingslagoffers >13 jaar	021 447 9762 (24 uur): Engels 021 361 9085: Xhosa 021 633 9229: Afrikaans WhatsApp-lyn: 083 222 5164
MobieG	Direkte kletslyn vir berading vir tieners	www.mobieg.co.za (Sondag vanaf 18:00, Maandag tot Donderdag vanaf 19:00)
Safeline	Berading vir mishandeling en hofvoorbereiding	0800 035 553 (24 uur)
Suid-Afrikaanse Polisie	Rapporteer 'n misdaad	08600 10111
Kinderwelsyn Suid-Afrika	Rapporteer kindermishandeling of -verwaarlosing	0861 452 4110
Kinderbeskermingseenheid van die Polisie	Rapporteer kindermishandeling of -verwaarlosing	10111 childprotect@saps.org.za
FAMSA – Familie-en-Huweliksvereniging van Suid-Afrika	Ondersteuning en opvoeding gedurende hierdie stresvolle tye	011 975 7106/7 national@famsa.org.za

Alkohol, dwelms en rook

Alkoholiste Anoniem	Berading, opvoeding en ondersteuningsgroepe as jy bystand nodig het met alkoholisbruik	0861 435 722 (09:30–17:00 Maandag tot Donderdag, 09:30–15:00 Vrydag)
Suid-Afrikaanse Nasionale Raad vir Alkoholisme en Dwelmafhanlikeid	Ondersteuning en hulp vir mense wat aan dwelms en alkohol verslaaf is asook vir hul families	0800 456 789 SMS 31393
Narkotika Anoniem (NA)	Inligting en ondersteuning vir dwelmsverslaafdes	0861 006 962
Nasionale Raad Teen Rook se Stop-hulplyn	Inligting en ondersteuning om op te hou rook	011 720 3145 082 840 3548

Geestesgesondheid

Suid-Afrikaanse Depressie-en-Angs-groep	Berading en ondersteuning as jy depressie of angs het	0800 456 789 SMS 31393
Selfmoord-krisislyn	Vir enige selfmoordverwante ondersteuning	0800 567 567 (08:00–20:00) SMS 31393 en 'n berader sal terugskakel
Cape Mental Health	Berading, ondersteuning, rehabilitasie, opleiding en herintegrasie-programme	021 447 9040 (08:00–16:30 Maandag tot Vrydag)
Geestesgesondheid-hulplyn	Berading en ondersteuning as jy 'n geestesiekte het	0800 12 13 14 (24 uur) SMS 31393 en 'n berader sal terugskakel
CIPLA 24-uur-Geestesgesondheid-hulplyn	Hulplyn vir geestesversteurings, angs, depressie en selfmoord	0800 456 789 WhatsApp: 076 88 22 77 5
Dementia SA	Vir ondersteuning, bewusmaking, opleiding en inligting oor demensie	0860 636 679 (24 uur) 021 421 0078 www.dementiasa.org

Aantekeninge

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aantekeninge

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Wes-Kaapse
Regering

Gesondheid



PACK
Practical Approach to Care Kit

© 2021 University of Cape Town Lung Institute and Western Cape Department of Health.

Practical Approach to Care Kit



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Knowledge
TranslationUnit
University of Cape Town LUNG INSTITUTE



UNIVERSITY OF CAPE TOWN
IYUNIVESITHI YASEKAPA • UNIVERSITEIT VAN KAAPSTAD

CCI
CENTRE FOR
COMMUNICATION
IMPACT