17 Maart 2020

KORONA-VIRUS – COVID-19

Algemene Inligting

Wat is COVID-19?

Dis ’n respiratoriese siekte wat amper soos griep is – jy hoes, het koors, voel moeg en jou lyf en spiere pyn. Maar COVID-19 kan baie ernstig raak en ernstige virale longontsteking veroorsaak (sukkel om asem te haal).

Vier uit vyf mense sal ’n ligte vorm van die siekte kry en gesond raak sonder behandeling. Ouer mense en mense wat ander siektes het, het egter ’n groter gevaar om ernstig siek te raak. Die siekte kom baie min onder kinders voor.

Hoe word dit versprei?

Jy kan koronavirus kry deur:

- Aan iets te raak wat besmet is, soos ’n oppervlak of ’n voorwerp. Die virus kan dan in jou liggaam beland wanneer jy aan jou neus, mond en oë raak.
- As jy baie naby (1 tot 2 meter) ’n persoon is wat siek is.

Keer dat die virus versprei sodat jy en jou familie veilig kan bly:

- Maak jou mond en neus met ’n sneesdoekie toe as jy hoes en nies. Jy kan ook in jou mou of elmboog hoes of nies. Moenie jou mond of neus met jou hande toe hou nie. Gooi die sneesdoekie onmiddellik weg en was dan jou hande.
- Moet eerder nie naby mense kom wat siek is nie. As jy nie siek is nie, hoef jy nie ’n masker te dra nie; dit sal jou nie eintlik beskerm nie. Maar ’n masker sal help keer dat mense wat hoes en nies ander mense aansteek.
- Moenie onnodig aan jou gesig, oë, neus of mond raak nie.
- Voorwerpe en oppervlaktes wat gereeld gebruik word (toonbanke, bedtafeltjie, deurhandvatsels, badkameroppervlaktes, telefone of selfone) moet gereeld skoongemaak en ontsmet word.
- Was jou hande gereeld, veral voordat jy met kos werk, nadat jy in die toilet was of nadat jy gehoes of genies het.

Was jou hande deeglik

- Gebruik hierdie stappe om jou hande vir minstens 20 minute te was.
- Rol jou moue op, spoel jou hande af in skoon water en smeer seep aan jou handpalm:

- Spoel jou hande af met skoon water en droog dit af met papierhanddoek of laat dit self droog raak.

Kontak die openbare hulplyn by 0800 029 999
Die Provinsial hulplyn by 021 928 4102
Nasionale Whatsapp 060 012 3456
Dit is 24 uur per dag beskikbaar.

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

Wes-Kaapse Regering
Gesondheid

CITY OF CAPE TOWN
ISIXEKO SASEKAPA
STAD KAAPSTAD

17 Maart 2020

KORONA-VIRUS – COVID-19

Wat as ek simptome kry?

Wat is die simptome van COVID-19?

Die meer algemene simptome van COVID-19 is dieselfde as griep en sluit in: koors, hoes, sukkel om asem te haal, moegheid, lyf of spiere wat pyn.

Wanneer moet ek begin bekommerd raak dat ek dalk COVID-19 het?

Jy moet net vermoed jy het COVID-19 as jy koors het en hoes of kortasem is EN in die afgelope 14 dae:

a) oorsee gereis het of na ’n gebied waar COVID-19 vinnig besig is om van persoon tot persoon te versprei in die gemeenskap

OF

b) naby iemand was wat COVID-19 het of vermoedelik COVID-19 het

As jy kortasem voel of sukkel om asem te haal, kry dadelik mediese hulp.

Bel jou dokter voor die tyd of laat weet die gesondheidsfasiliteit sodra jy daar aankom: sê vir hulle wat jou simptome is en of jy onlangs gereis het of kontak met iemand gehad het.
Maak jou reg om ’n masker op te sit voordat jy by die fasiliteit inkom.

Wat moet ek doen as ek dink ek het COVID-19?

- Moenie paniekerig raak nie.
- Bel eers die openbare hulplyn by **0800 029 999** of die provinsiale hulplyn by **021 928 4102** en volg dan die raad wat jy kry.
- Bly by die huis, behalwe as jy volgens die hulplyn mediese hulp moet kry. Moenie werk of skool toe gaan nie en bly weg van plekke waar daar ander mense is. Moet eerder nie op busse, taxi’s of treine klim nie.
- Rus, sorg dat jy baie vloeistof drink en medikasie (soos parasetamol) gebruik vir jou koors en/of pyn.
- Bly eerder weg van mense wat siek is. Wanneer jy rondom ander mense is, dra ’n masker as jy een kan kry.
- Moet eerder nie borde, glase, koppies, messe, vurke, lepels, handdoeke of beddegoed saam met ander mense gebruik nie. Was dit ordentlik nadat jy dit gebruik het.
- Gebruik die streng voorkomingsmaatreëls aan die ander kant van hierdie pamflet.
- Jy kan eers weer uit die huis gaan wanneer die hulplyn of gesondheidswerker gesê het jy kan (gewoonlik na 14 dae).

Die belangrikste ding wat jy nou kan doen, is om te keer dat die siekte versprei sodat jy, jou familie en jou gemeenskap veilig kan bly.

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

Wes-Kaapse Regering
Gesondheid

CITY OF CAPE TOWN
ISIXEKO SASEKAPA
STAD KAAPSTAD