

KOM ONS **STOP** DIE VERSPREIDING



Koronavirus (of COVID-19) kan die volgende veroorsaak:



koors



hoest



seer keel



liggaamlike pyn

- Dit is gewoonlik matig, maar kan soms ernstig raak en mense se asemhaling aantast.
- Indien jy 60 jaar of ouer is, swanger is of 'n chroniese kondisie het, is jou risiko vir ernstige siektes groter.
- Dit word gediagnoseer deur 'n keel depper toets te neem: jy het sleg 'n toets nodig as jy simptome vertoon, onlangs internasionaal gereis het, of in kontak gekom het met iemand wat die virus het.

Wie moet om hulp vra:

- Indien jy onlangs internasionaal gereis het en jy respiratoriese- (griep) simptome vertoon.
- As jy 'n respiratoriese siekte (soortgelyke aan griep) het, nadat jy in kontak gekom het met iemand wat die virus het.
- As jy nie oorsee gereis het nie, en nie met iemand wat die virus het in kontak gekom het nie, maar tans 'n respiratoriese skiete het en jou kondisie word erger.



Kontak een van die Noodlyn nommers vir advies rondom die volgende stappe wat jy moet neem, en waar jy getoets kan word sou jy aan enige van die bogenoemde kriteria voldoen.

24 Koronavirus Nasionale Noodlyn : **0800 029 999**

24 Koronavirus Provinsiale Noodlyn : **021 928 4102**

Beskerms jouself en jou familie teen COVID-19:



Bly by die huis.



As jy siek is, bly by die huis en bel vir advies.



Bly 1.5 meter weg van ander.



Vermj byeenkomste.



Hoes en nies binne in 'n snesie of die hoek van jou arm.



Gooi die snesie veilig weg. Was jou hande gereeld vir 20 sekondes.

Beskerms jouself as jy enige van die volgende chroniese kondisies het:



HIV



TB



diabetes



long of hart probleme

- Hou by jou afspraak en neem jou medikasie korrek, elke dag.
- Indien jy jou medikasie gestop het, besoek jou gesondheidsfasiliteit om weer te begin.



Wes-Kaapse
Regering

Onseker of jy die koronavirus het?

Jy kan 'n selfondersoek instel om uit te vind of jy 'n verdere ondersoek benodig.

Besoek ons webtuiste www.westerncape.gov.za/coronavirus en beantwoord die vrae eerlik en volledig om onmiddellike leiding te kry rondom of jy getoets moet word of nie.



Isoleer jouself vir 14 dae:

- Wanneer jy terugkeer vanaf 'n internasionaal besoek.
- Bly by die huis as jy simptome toon en positief getoets het of nog wag vir jou toets.
- Moenie werk of skool toe gaan nie.
- Vermo openbare vervoer of openbare plekke.
- Moenie besoekers by jou huis ontvang nie.
- Vra vriende en familie of maak gebruik van aflewering dienste om te help met kruideniersware en medikasie.



Besoek jou dokter of kliniek:

- Indien jy met asemhaling sukkel, soek gesondheidsorg dringend.
- Bel vooraf of laat weet die kliniek sodra jy daar aankom.



Indien jou simptome vererger en jy dit moeilik vind om asem te haal, kontak jou dokter of kliniek onmiddellik of bel die noodlyn:

24 Koronavirus Nasionale Noodlyn : **0800 029 999**

24 Koronavirus Provinsiale Noodlyn : **021 928 4102**

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

Voorkom verspreiding terwyl jy self-isoleer:



Was jou hande gereeld.



Hoes en nies binne in 'n nesie of die hoek van jou arm.



Maak oppervlaktes gereeld skoon (toonbanke, deure, handvatsels, ens.) – gebruik 4 teelepels huishoudelike bleikmiddel in 1 liter water.



Moenie, eetgerei, koppies, borde, messe en vurke, handdoeke of beddegoed deel nie.



Was hierdie items goed.



Vermo noue kontak met mense, al bly jy in oorvol omgewing.



Moenie omhels, aanraak of soen nie.



Maak vensters en deure oop.

Isolasie kan moeilik wees – ons verstaan dit. Maar bly asseblief by die huis. Wees vriendelik en ondersteun mekaar tydens hierdie stresvolle tyd.



Wes-Kaapse
Regering