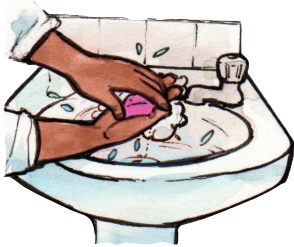


KORONAVIRUS

Kom ons **STOP** die verspreiding

Beskerm jouself en jou familie teen koronavirus:



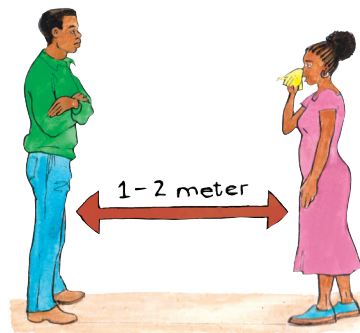
Was hande gereeld
met seep en water.

Reis veilig:

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



Moenie aan jou gesig raak met ongewaste hande nie.



Vermynou kontak met mense wat siek is of wat internasionaal gereis het.

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:

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



Dit is dalk moeilik om hierdie advies te volg – doen die beste wat jy kan.

Wees vriendelik en ondersteun mekaar deur hierdie stresvolle tyd.

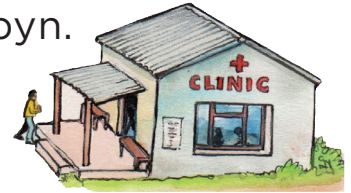
KORONAVIRUS

Wat moet jy doen as jy hoës 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.
- Vermo 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.



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

Hou jou hoës en nies toe.



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



Maak vensters en deure oop.



Blitslyn:

0800 029 999 of 021 928 4102 of 0800 111 132

Vir meer inligting:

www.westerncape.gov.za/coronavirus



Wes-Kaapse
Regering
Gesondheid