



Sorg in tyd van CORONA

## Veiligheid by die huis

### WAT OM TE DOEN AS JY POSITIEF TOETS VIR COVID-19?

#### 1. Moenie paniekerig raak nie

Die meeste mense met Covid-19 raak nie baie siek nie. Daar is geen kuur nie, maar die meeste mense herstel.



#### 2. Bestuur jou simptome



- Gebruik paracetamol (Panado) as jy siek voel.
- Probeer genoeg rus.
- As jy op enige ander medikasie is, hou aan om dit te gebruik.
- Eet gesond en drink baie water.
- Doen diep asemhalingsoefeninge.



Tel stadig tot by vier as jy inasem en weer wanneer jy jou asem uitblaas.



As jy sukkel om asem te haal, kontak dadelik jou kliniek of dokter.

Of skakel: Covid-19

Hulplyn: 0800 029 999

WhatsApp Hulplyn:

0600 123 456

#### 3. Bly by die huis



- Bly vir 10 dae na die dag wat jy begin siek voel het, tuis.
- As jy moet uitgaan, probeer om nie openbare vervoer te gebruik nie.

Vra vriende of bure om inkopies, maaltye en medikasie by die deur te los.

Indien die nie moontlik is nie, kan 'n gesonde persoon wat saam met jou woon, uitgaan om noodsaaklike voorrade te kry.

#### 4. Behou jou afstand



- Behou jou afstand van almal in die huis.
- Bly en slaap in 'n aparte kamer indien moontlik.
- Dra 'n masker wanneer jy ookal naby 'n ander persoon kom.
- Bly te alle tye een meter weg van almal in die huis.
- Hou vensters oop indien moontlik.
- Probeer om slegs een persoon as jou hoofversorger te gebruik.

#### 5. Was! Was! Was!



- Was jou hande gereeld vir minstens 20 sekondes met seep en water, of maak jou hande skoom met 'n 60% alkohol-gebaseerde reiniger.
- Hoes of nies in 'n sneesdoekie of jou elboog. Gooi die snesie in 'n toe vullisdrom.
- Probeer om nie persoonlike items soos borde, messegoed, handdoeke en beddegoed met ander in die huis te deel nie.