



Sorg in tyd van CORONA

## Tuisversorging

### HOE VERSORG EK IEMAND WAT COVID-19 HET?

**VERSORGERS MOET GESOND EN JONGER AS DIE PASIËNT WEES.**

#### 1. Hou jouself veilig



- Vermy sover moontlik direkte kontak met iemand wat siek is.
- Dra 'n masker as jy in dieselfde vertrek as die persoon wat jy versorg, is.
- Probeer om vensters in hul kamer oop te hou.

#### 2. Hou dit skoon



- Was jou hande gereeld vir minstens 20 sekondes met seep en water, of maak jou hande skoon met 'n 60% alkohol-gebaseerde reiniger.
- Maak oppervlakke en voorwerpe wat gereeld deur die persoon aangeraak word, gereeld skoon. Gebruik 25ml bleikmiddel gemeng met een liter water.
- Maak die badkamer, insluitende die toilet en buite-toilet skoon.
- Maak die buitekant van die toilet skoon en spoel die toilet met die deksel toe.
- Verwyder vullis en vuil wasgoed gereeld.
- Was klere, beddegoed en gesigmaskers in warm water.  
*Stryk die maskers as hulle droog is indien moontlik.*
- Merk items soos borde, messegoed, handdoeke en beddegoed wat net deur die siek persoon gebruik moet word. Was dit deeglik na elke gebruik.

#### 3. Bestuur hulle simptome



- Maak seker hulle kry genoeg rus, water en gesonde kos.
- Gebruik paracetamol (Panado).
- Moedig hulle aan om diep asemhalingsoefeninge te doen.



— Asem in vir vier en uit vir vier tellings.



- Indien die persoon wat jy versorg ander medikasie neem, herinner hulle om dit gereeld te neem.

**NB: Kontak jou kliniek of dokter onmiddelik as die persoon wat jy versorg, sukkel om asem te haal.**

**Of skakel: Covid-19 Hulplyn: 0800 029 999 WhatsApp Hulplyn: 0600-123456**