



Sorg in tyd van CORONA

Tuisversorging

WAT MOET JY DOEN AS JY SAAM MET IEMAND WOON WAT COVID-19 HET?

1. Bly tuis



- Bly by die huis vir 14 dae nadat die persoon in die huis siek geword het.
** Die persoon wat die virus het, hoef slegs vir 10 dae nadat hulle siek geword het, geïsoleerd te word.*
- Vra vriende en jou gemeenskap om kruideniers en medisyne by die deur af te laai.
Indien dit nie moontlik is nie, mag jy die huis verlaat slegs om belangrike items te kry.
- As jy moet uitgaan, probeer om nie openbare vervoer te gebruik nie.
- Moenie besoekers toelaat nie.

2. Behou jou afstand



- Vermyn sover moontlik kontak met die siek persoon.
- Dra altyd 'n masker as jy in dieselfde vertrek as daardie persoon is.
- Bly ten alle tye minstens een meter uitmekaar.
- Probeer om nie items soos borde, messegoed en beddegoed te deel nie.

3. Was! Was! Was!



- Was jou hande gereeld vir 20 sekondes met seep en water, of maak jou hande skoon met 'n 60% alkohol-gebaseerde reiniger.
- Moenie met ongewaste hande aan jou neus of mond raak nie.
- Hoes of nies in 'n sneesdoekie of jou elmboog.
Gooi altyd die snesie weg in 'n toe vullisdrom.