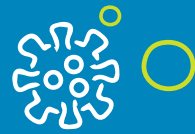


KOM ONS **STOP** DIE VERSPREIDING



Die koronavirus is besig om te versprei, en alhoewel ons nie paniekerig moet raak nie, moet onse weet wat om te doen wanneer ons simptome wys.

WAT MOET JY DOEN AS JY SIMPTOME HET

Hier is 'n paar riglyne:

Hoe bepaal jy of jy deur die koronavirus geïnfekteer is?

Simptome sluit 'n droë hoes en koors in. Jy kan ook kort van asem wees of sukkel met asemhaling:

- Jy mag dalk die koronavirus hê, maar moenie paniekerig raak nie. Indien jy nie in kontak was met iemand wat die virus het nie, en jy het nie onlangs internasionaal gereis nie, dan mag jy dalk net griep hê.
- Indien jy vermoed dat jy die virus het, kontak eers die Koronavirus Provinsiale Noodlyn vir advies.



Isoleer jousef as:

- Jy 'n gesondheidswerker gekonsulteer het en simptome wys, OF
- Jy onlangs in aanraking gekom het met iemand wat geïnfekteer is, OF
- Jy onlangs internasionaal gereis het.

Hoe om jousef te isoleer:

- Bly by die huis vir 14 dae – moenie werk toe gaan nie en moet nie enige mense sien wat nie saam met jou bly nie.
- Vermyn publieke vervoer en openbare plekke.
- Vra vriende en familie of afleweringdienste om te help met kruideniersware en medikasie.



Voorkom verspreiding terwyl jy self-isoleer:

- Deur gereeld jou hande te was en jou hoes of nies te bedek.
- Deur oppervlaktes gereeld skoon te maak met 4 teelepels huishoudelike blykmiddel in 1 liter water.

Dit mag dalk moeilik wees, maar probeer jou bes. Nou is die tyd om vriendelik te wees en ander deur hierdie moeilike tyd te ondersteun.

24 Koronavirus Nasionale Noodlyn : 0800 029 999 24 Koronavirus Provinsiale Noodlyn : 021 928 4102 24 Koronavirus Nasionale WhatsApp : 0600 123 456

