

# COVID-19

## Versorging by die huis

**Moet asseblief nie paniekerig raak nie.** Die meeste mense met COVID-19 het ligte tot matige simptome en kan veilig by die huis behandel word. Mense met ernstige simptome of wat nie veilig by die huis geïsoleer kan word nie, sal na 'n fasiliteit verwys word.

- Hierdie inligting het betrekking op:
  - 'n Persoon wat wel COVID-19 het
  - 'n Persoon wat wag op toetsuitslae
  - 'n Persoon wat geïdentifiseer is as 'n noue kontak van iemand met COVID-19.
- Skuif hierdie mense na aparte kamers of dele van 'n huis. Hulle moet glad nie kontak met ander mense in die huis hê nie.
- As daar meer as een persoon in 'n huis is wat afgesonder moet word, moet hierdie mense apart gehou word. Indien dit nie moontlik is nie, kontak jou gesondheidsorgverskaffer of die provinsiale hulplyn.
- As die uitslae negatief is, kan hulle vrylik rondbeweeg.
- As die uitslae positief is, moet die persoon vir 14 dae van die res van die huishouding afgesonder word. Dit geld ook vir kontakte.
- Moenie die huis verlaat nie. Reël dat vriende en jou gemeenskap kruideniersware, etes en medisyne voor die deur los. As dit nie moontlik is nie, kan 'n gesonde versorger die huis verlaat net vir noodsaaklikhede en die **5 Goue Reëls vir Goeie Higiëne** toepas en 'n masker gebruik.



### 5 Goue Reëls

1. Was hande
2. Moenie aan gesig vat
3. Behou afstand
4. Bedek jou hoes
5. Siek? Bly tuis

### Tuisversorging word net aanbeveel as jy:

- Ligte tot matige simptome het
- 'n Aparte kamer het
- Iemand het wat jou kan versorg
- Maklik in kontak kan bly met jou gesondheidsorgverskaffer

### Kry dringend gesondheidsorg as 'n persoon die volgende ontwikkel:

- Haal moeilik asem
  - Aanhoudende pyn of drukking op die bors
  - Verwardheid of kan nie wakker skrik nie
- Bel voor die tyd. Vermoed openbare vervoer. Maak gebruik van 'n ambulans indien nodig.



- 24 HOURS Nasionale hulplyn: 0800 029 999
- 24 HOURS Provinsiale hulplyn: 021 928 4102
- 24 HOURS Nasionale WhatsApp: 0600 123 456



Wes-Kaapse  
Regering

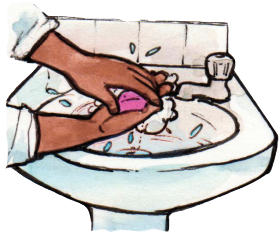
KOM ONS **STOP** DIE VERSPREIDING

VIR MEER INLIGTING:  
[www.westerncape.gov.za](http://www.westerncape.gov.za)

# Raad vir tuisversorging

## Almal

Was jou hande gereeld vir minstens 20 sekondes met seep en water.



Hoes of nies in 'n sneesdoekie of jou elmboog. Gooi die sneesdoekie in 'n vullisblik wat kan toemaak.



Kyk na jou geestesgesondheid. Bly telefonies in kontak met familie en vriende.



## Versorger



Maak voorwerpe en oppervlakke skoon wat gereeld aangeraak word.

Los kos vir die persoon wat weens COVID-19 afgesonder is voor die deur. Vra gereeld uit oor simptome. Verwyder vullis en vuil wasgoed.



Gebruik spesifieke items soos breekgoed, handdoeke en beddegoed net vir die siek persoon. Was items wat gebruik is in warm water. Hitte help om die items te ontsmet. Waar beskikbaar, gebruik warm water in die wasmasjien (60–100 grade), en tuimeldroog en stryk die items.

Gooi vullis in 'n dubbele sak (2 plastieksakke, een binne-in die ander) en berg vir 5 dae voordat dit vir vullisverwydering uitgesit word.



**Versorgers en ander persone moet hulself monitor vir simptome.**

- Simptome sluit in hoes, koors, seer spiere, seer keel en moeilike asemhaling.
- As enige simptome ontwikkel, kontak jou gesondheidsorgverskaffer of skakel die provinsiale hulplyn.

## Persone wat afgesonder word weens COVID-19



Rus, drink baie vloeistof, eet gesonde kos en gebruik parasetamol vir koors of pyn.

Bly in 'n aparte kamer en gebruik 'n aparte badkamer indien moontlik. Maak deure en vensters oop. As jy gesond genoeg is, maak jou bed op en sit vullis en vuil wasgoed eenkant.



Dra 'n masker soos deur 'n gesondheidsorgverskaffer aanbeveel.

Hou rekord van jou simptome (haal moeilik asem, borspyn, diarree) en temperatuur 2 maal per dag. As jou simptome vererger en langer as 7 dae aanhou, kontak jou gesondheidsorgverskaffer of die provinsiale hulplyn.



**Stop die afsondering net in konsultasie met jou gesondheidsorgverskaffer of die provinsiale hulplyn.**



Wes-Kaapse  
Regering

KOM ONS **STOP** DIE VERSPREIDING

VIR MEER INLIGTING:  
[www.westerncape.gov.za](http://www.westerncape.gov.za)