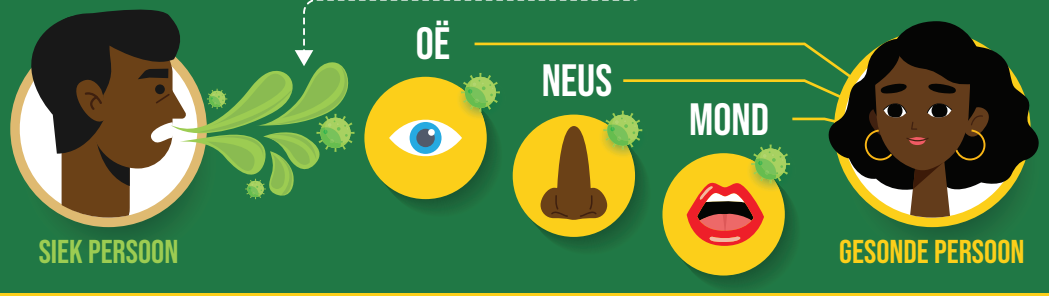
DIE BELANGRIKSTE ASPEK VAN DIE COVID-19 KORONAVIRUS*

IS OM TE WEET HOE DIT VERSPREI.

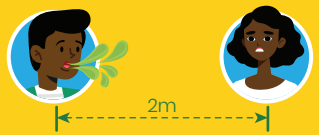
Die koronavirusse is deel van 'n familie van virusse wat respiratoriese- en lugweginfeksies veroorsaak. Dit kan voorkom as 'n gewone verkoue of griep tot meer ernstige siektes soos die respiratoriese sindroom in die Midde-Ooste (MERS) en ernstige akute respiratoriese sindroom (SARS).

Die virus versprei deur fyn sproeidruppels in die



Wanneer jy iemand teëkom wat hoes of nies en duidelik siek is, kan jy besluit om

1. 'n Velige afstand te hou.



(0,5 m tot 2 m is 'n veilige afstand om drupbesmetting te voorkom.)

2. Groot groepe mense te vermy

(Mense wat besmet is, kan voordat hulle enige simptome het, reeds aansteeklik wees.)

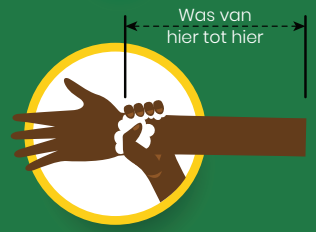
'n Siek persoon se speeksel kan baie maklik op verskeie voorwerpe beland.

HANDE | DEURHAND-VATSELS | ELEKTRONIESE TOESTELLE | REKENAAR MUIS | KOPPIES | PENNE | HANDRELINGS | EETGEREI

As jy raak aan hierdie goed en aan jou gesig vat of jou oë vryf, of aan 'n geliefde se gesig vat, kan julle almal aansteek en siek word.

4 VOORSORGMAATREËLS OM BESMETTING TE VOORKOM

1 WAS JOU HANDE



Was jou hande gereeld. Gebruik seep en was jou hande deeglik bo, onder, tussen jou vingers en onder jou naels.

Was altyd jou hande met seep voor jy eet een nadat jy in die openbaar was.

2 GOEIE PERSOONLIKE HIGIËNE

Hou altyd 'n snesie voor jou mond wanneer jy hoes of nies. Probeer om nie onnodig aan jou gesig te raak nie, maar as dit dan nodig is, was jou hande eers deeglik met seep.

3 MOENIE KOS EN EETGEREI DEEL NIE

Bakterieë kan op messe, vurke, lepels en strooitjies oorgedra word. Gebruik slegs skoon eetgerei en moenie drankies deel nie. Was altyd jou hande voordat jy eet.

4 SIEN 'N DOKTER AS JY SIEK VOEL

Algemene simptome: Hoes, loopneus en kortasem. Dit is baie belangrik om met enige van hierdie simptome mediese raad te kry. Skakel jou naaste kliniek of dokter. Verduidelik die simptome en verskaf alle reisinligting.

24-UUR NICD BLITSLYN 0800 029 999

WEES ALTYD VERSIGTIG EN VOLHOU GOEIE HIGIËNE.

Die situasie ontwikkel steeds en jy kan op hoogte bly by www.health.gov.za en www.nicd.ac.za

health
Department:
Health
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

CITY OF TSHWANE
IGNITING EXCELLENCE

2030 NDP