

# DIE BELANGRIKSTE ASPEK VAN DIE COVID-19 CORONAVIRUS\* SPREADS

IS OM TE WEEET HOE DIT VERSPREI.

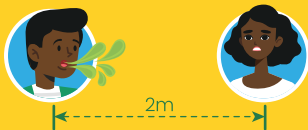
\*Die Coronavirus is een van 'n "familie" virusse, wat respiratoriese-en lugweginfeksies veroorsaak. Dit kan voorkom as 'n gewone verkoue of griep, tot meer ernstige siektes soos: "Middle East Respiratory Syndrome" (MERS) en "Severe Acute Respiratory Syndrome" (SARS). Hierdie twee siektes veroorsaak ernstige asemhalingsprobleme.

Die virus versprei deur fyn sproeidruppels wat in die



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

1. 'n Veilige afstand te hou.
2. Groot groepe mense te vermy



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



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

Die siek persoon se speeksel beland baie maklik, op verskeie voorwerpe.



HANDE



DEURHAND  
VATSELS



ELEKTRONIESE  
TOESTELLE



REKENAAR  
MUIS



KOPPIES



PENNE



HANDRETINGS



EETGEREI

Jy raak aan hierdie goed en vat aan jou gesig of vryf jou oë, of raak aan 'n geliefde se gesig. So 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.



## 2

### GOEIE PERSOONLIKE HIGIËNE

Hou altyd 'n snesie voor jou mond, wanneer jy hoës 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

Bakteriëe kan op messe, vurke, lepels en strooitjies oorgedra word. Gebruik slegs skoon gereedskap en deel nie drankies nie. Maak u hande altyd skoon voordat u eet.



## 4

### SPREEK 'N DOKTER AS JY SIEK VOEL

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

## 24HR NICD HOTLINE 0800 029 999

WEES ALTYD VERSIGTIG EN VOLHOU MET GOEIE HIGIËNE.  
Die situasie ontwikkel steeds en jy kan op hoogte bly by [www.health.gov.za](http://www.health.gov.za) en [www.nicd.ac.za](http://www.nicd.ac.za)



health

Department:  
Health  
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

