

Daar is tans baie onsekerheid en vrae rondom die coronavirus. Waar kry mens akkurate informasie? Waar kan ek myself laat toets as ek siek voel? Ons gemeenskappe en die internet is vol informasie, maar verkeerde inligting is 'n groot risiko vir ons almal! Die Coronavirus CivActs Campaign (CCC) is daarop gemik om vrae te beantwoord deur maklike, akkurate informasie beskikbaar te stel voordat gerugte skade veroorsaak.


BLY KALM!

Verminder verspreiding van die virus met hierdie stappe:

- Was jou hande gereeld met seep vir minstens 20 sekondes. Gebruik "hand sanitizer" (minstens 60% alkohol) as jy nie naby seep en water is.
- Hou jou neus en mond met jou elmboog of sneusdoekie toe wanneer jy hoest of nies.
- Vermyn groepe mense en bly soveel as moontlik binne jou huis as jy kan. As jy dink dat jy naby iemand met die virus was, bly vir 14 dae tuis en weg van ander mense. Monitor jouself vir enige simptome.
- Moenie onnodig te veel kos en ander voorraad aankoop nie.
- Het jy enige vrae oor die virus? Stuur vir ons 'n boodskap op WhatsApp: 063 311 8397




Vrae → Feite




Kan my baba die virus kry as ek borsvoed?

Indien 'n ma positief toets vir COVID-19 of simptome vertoon moet sy alles moontlik doen en maatreëls volg om verspreiding te voorkom. Was jou hande voordat jy aan jou baba raak en dra 'n masker as jy kan. Druk melk uit en voed die baba met 'n skoon teelepel of koppie indien jy baie siek is. Praat met mediese personeel.



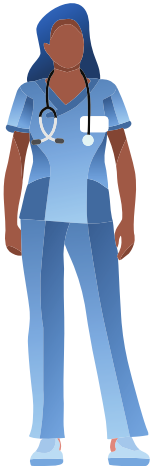
Kan ek tydens seks die virus kry?

Die grootste risiko tydens seks is nabye kontak met iemand se gesig. Die virus kan versprei deur kontak met vloeistowwe as jy iemand soen of aan hul vel raak.



Is ek meer kwesbaar as ek ARVs gebruik?

Ja, mense met bestaande siektes, bv. MIV/VIGS, diabetes, asma en hoë bloeddruk het 'n groter risiko om die virus te kry. Volg streng maatreëls vir higiëne en volg jou bestaande behandeling.



Het jy enige vrae oor COVID-19? Stuur jou vrae deur hierdie vorm:
<https://forms.gle/Xj7RghPNyiRdcGvr9>

BRONNE: [Centre for Disease control](#), [Unicef](#), [World Health Organization](#)

Wat as ek dink ek het coronavirus?

Het jy hierdie simptome?

Koors

Moegheid

Droë hoes

Voel jy kortasem?

**As jy hierdie simptome het, bel die Coronavirus
Hulplyn tolvry: 0800 029 999**



Waar kan ek getoets word?

Hierdie hospitale hanteer COVID-19 gevalle:

Gauteng

Charlotte Maxeke Hospitaal, Parktown
Steve Biko Hospitaal, Pretoria
Tembisa Hospitaal, Tembisa

KwaZulu-Natal

Greys Hospitaal, Pietermaritzburg

Limpopo

Polokwane Hospitaal, Polokwane

Mpumalanga

Rob Ferreira Hospitaal, Nelspruit

Noord-Kaap

Kimberley Hospitaal, Kimberley

Noordwes

Klerksdorp Hospitaal, Klerksdorp

Oos-Kaap

Livingstone Hospitaal, Port Elizabeth

Vrystaat

Pelonomi Hospitaal, Bloemfontein

Wes-Kaap

Tygerberg Hospitaal, Kaapstad

Sosiale Distansiëring 101

Sosiale Distansiëring is 'n stel stappe om kontak tussen mense te verminder. Dit kan die verspreiding van die coronavirus dramaties verminder.

Maatreëls

- Vermy kontak met mense wat coronavirus simptome vertoon. Dit sluit hoë koors en aanhoude droë hoes in.
- Gebruik slegs publieke vervoer as dit noodsaaklik is.
- Werk van jou huis af as dit moontlik is.
- Probeer so ver moontlik 'n afstand van 2m tussen jou en ander mense in die publiek behou.
- Vermy groepe mense in publieke plekke, bv kroeë, restaurante en ander plekke waar mense saam ontspan.
- Vermy sosiale geleenthede met vriende en familie. Bly in kontak deur oproepe, boodskappe en sosiale media.
- Bel of stuur 'n e-pos om jou dokter of ander noodsaaklike dienste te kontak.
- Volg asb hierdie maatreëls so ver moontlik! Vermy kontak met jou gesig en kontak met vriende en familie veral as jy oor 70 is, verwagend is en/of 'n bestaande siektes het wat jou risiko verhoog.