

COVID-19 VOORKOMENDE MAATREËLS

Covid-19 is 'n aansteeklike siekte wat van een persoon na 'n ander versprei word, hoofsaaklik deur die druppels wat gevorm word wanneer 'n besmette persoon naby iemand anders praat, hoës of nies. Die virus word ook deur middel van direkte kontak met 'n besmette persoon oorgedra.

DIE BESTE BESKERMING IS OM JOU HANDE TE WAS



Was gereeld

- Gebruik seep en water
- Was ten minste 20 sekondes lank

Gebruik ontsmetmiddel

- Wanneer jy die perseel binnegaan
- Wanneer jy nie jou hande kan was nie
- Nadat jy aan gemeenskaplike oppervlaktes geraak het

VERMY NABYE KONTAK



Vermyn

- Ander mense soen, omhels en hande skud
- Oorvol plekke



Jy behoort

- Die tweemeter-reël toe te pas
- Sosiale afstand te behou

DIE WAARHEID OOR GESIGMASKERS



Diegene met simptome

- Die dra van 'n masker sal help om die verspreiding van die siekte te voorkom



Diegene sonder simptome

- n Masker sal jou nie daarteen beskerm om die virus te kry as jy gesond is nie

WEES BEDAGSAAM

- Bly tuis as jy koorsig voel of griepsimptome het
- Bel Suid-Afrika se Coronavirus-hulpnommer by **0800 029 999**
- Isoleer jouself en vermy kontak met ander
- *Moenie werk toe kom nie!**
- *Moenie die Polyoak-kliniek besoek nie!**

*Volg normale siekteverlofprosedures nadat jy terug is by die werk

BEDEK JOU GESIG AS JY HOES OF NIES



Met 'n sneesdoekie

- Gooi daarna die sneesdoekie weg
- Was jou hande of ontsmet hulle as daar geen water of seep beskikbaar is nie



Met jou elmboog

- As jy nie 'n sneesdoekie het nie

VERMINDER JOU RISIKO'S



- Moenie onnodig reis nie
- Kanselleer enige onnodige vergaderings met kontrakteurs en verskaffers
- Maak eerder video-oproep
- Vermyn kontak met mense wat in *hoë-risikolande was
- Moenie aan jou gesig raak nie

*Die lys van lande sal soos nodig bygewerk word

REINIG EN ONTSMET GEREELD



Gebruik 'n huishoudelike skoonmaakprodukt en vee af

- Voorwerpe wat gereeld aangeraak word
- Oppervlaktes wat gereeld gebruik word, soos deurhandvatsels, skakelaars...