



## ALGEMENE INLIGTING VIR LEERDERS EN OUERS

### 1.1 Kontrolelys vir die skoolgemeenskap:

- Watter mense is hoë risiko? Dit word bepaal deur:
  - Waar jy werk.
  - Die hoeveelheid mense met wie jy in kontak kom.
  - Hoe gereeld jy reis.
  - Is daar mense by wie jy bly wat reeds positief getoets is.
- Wat is die simptome?
  - Verkoue- of griepsimptome, soos koors, loopneus en hoës. Braking en diarree is ook aangemeld.

### 1.2 Volg die nodige prosedure met 'n siek persoon in die huis:

- Help die siek persoon om die betrokke dokter se instruksies vir versorging en medisyne te volg.
- Hou die telefoonnommer van die dokter byderhand.
- Vir die meeste mense duur die simptome 'n paar dae en voel hulle na 'n week beter.
- Sorg dat die siek persoon baie vloeistowwe drink en rus.
- Oorweeg dit, indien moontlik, om die benodigde items deur 'n afleweringdiens te laat aflewer.
- Sorg vir die persoon se troeteldier(e) en beperk die kontak tussen die siek persoon en sy of haar troeteldiere, indien moontlik.
- Wees op die uitkyk vir waarskuwingstekens:
  - Skakel die dokter as die persoon steeds sieker word.
  - Vir mediese noodgevälle, skakel 911 en sê dat die siek persoon COVID-19 het of moontlik kan hê.
  - Mense wat noodwaarskuwingstekens vir COVID-19 ontwikkel, moet dadelik 911 skakel.
- Noodwaarskuwingstekens sluit in:
  - Probleme met asemhaling: Kort van asem of asemnood.
  - Aanhoudende pyn of druk in die bors.
  - Verwarring of onvermoë om wakker te word.
  - Blouerige lippe of gesig.
  - Kouekoors.
  - Seerkeel.
  - Verlies van smaak- en reukvermoë.
  - Hoofpyn en lyfseer.

- LET WEL: DIT IS NIE AL DIE NOODSIMPTOME OF TEKENS NIE.
- Beskerm jouself as jy iemand wat siek is, versorg:
  - COVID-19 versprei tussen mense wat in noue kontak kom (binne ongeveer 2 meter) deur druppels wat ontstaan as iemand praat, hoës of nies.
  - Die versorger moet, indien moontlik, nie iemand wees wat 'n hoë risiko is vir 'n ernstige siekte soos COVID-19 nie.
  - Gebruik 'n aparte slaapkamer en badkamer: Laat die siek persoon sy of haar eie "siekkamer" of omgewing weg van ander mense hê, indien moontlik. Laat die siek persoon, indien moontlik, ook 'n aparte badkamer gebruik.
  - As julle die ruimte moet deel, maak seker dat die kamer goeie lugvloei het. Maak die venster oop en skakel 'n waaier aan (indien moontlik) om lugsirkulasie te verhoog. Die verbetering van ventilasie help om asemhalingsdruppels uit die lug te verwyder.
- Vermy onnodige besoekers, veral besoeke van mense wat 'n groter risiko vir ernstige siektes is.
- Eet in aparte kamers of areas. Die persoon wat siek is, moet, indien moontlik, in sy kamer eet (of gevoed word).
- Was skottelgoed met handskoene en warm water:
- Hanteer alle eetgerei (bekers, glase, borde, messe, vurke en lepels) wat deur die siek persoon gebruik word, met handskoene. Was dit met seep en warm water, of in 'n skottelgoedwasser.
- Was jou hande deeglik nadat jy die handskoene uitgetrek of gebruikte voorwerpe hanteer het.
- Moenie eetgerei (bekers, glase, borde, messe, vurke en lepels), handdoeke, beddegoed of elektronika met die siek persoon deel nie.

### **1.3 Volg die nodige prosedure wanneer 'n persoon wat siek was, gesond geword het:**

- Volgens beskikbare voorlopige gegewens is die gemiddelde tydperk van die begin tot die kliniese herstel vir ligte gevalle ongeveer twee weke, terwyl ernstige gevalle drie tot ses weke duur.
- Wanneer kan persone weer aanmeld by hulle werkplek of die skool?
  - Persone moet 14 dae by die huis bly as hulle simptome begin toon of positief getoets is.
  - Na 14 dae, of as die persoon geen simptome meer toon nie, moet die leerder weer getoets word.
  - Die persoon moet die instansie (skool, werkplek) skakel en die negatiewe uitslag aan hulle verskaf.
  - Die instansie sal die leerder dan weer by die skool toelaat.

### **1.4 Reis:**

- Onthou om dit, sover moontlik, te vermy om te reis.
- Indien u nie 'n keuse het nie, tref asseblief al die nodige veiligheids- en voorsorgmaatreëls.

\*\*\*\*\*