MIV EN COVID-19

HOEKOM IS DIT BELANGRIK OM TE TOETS VIR MIV TYDENS DIE COVID-19 KRISIS

- Mense met 'n verswakte of lae immuunsisteem as gevolg van MIV hou 'n groter risiko in om die Coronavirus op te doen
- Swak immuniteit kan veroorsaak word deur chroniese toestande soos asemhalingsiektes, hipertensie, diabetes en kanker, onder andere
- As u een van hierdie toestande het, moet u vandag vir MIV getoets word en begin dadelik met die behandeling

WAT IS DIE VOORDELE VAN ANTI-RETROVIRALE BEHANDELING MET COVID-19

- Neem u ARVs getrou elke dag sonder om 1 dag oor te slaan, dit sal die virus verminder deur te verhoed dat MIV vermeerder
- Hoe meer die MIV in die liggaam is, hoe meer verswak dit die liggaam se immuniteit
- Wanneer die MIV verminder word, kry die liggaam die kans om meer selle te maak wat help om die liggaam se vermoë om infeksies soos COVID-19 te beveg, te verbeter

AFHAAL VAN ARVs

- Indien u aan spesifieke vereistes voldoen, hoef u nie altyd u ARVs by die kliniek te ontvang nie
- U kan dit in die gemeenskap oplaai op 'n plek wat meer gerieflik is vir u!
- Verkry meer inligting by u kliniek oor hierdie groot voordeel wat u sal help om u kontak met iemand wat met COVID-19 besmet is, te beperk
- Skakel asseblief die VIGS Helplyn indien u bystand benodig

TB EN COVID-19

WAT IS DIE SKAKEL TUSSEN TB EN COVID-19?

- Mense met TB kan 'n swak immuunsisteem hê en het 'n groter risiko om besmet te word met COVID-19
- Indien u TB het, is die risiko vir ernstige simptome van COVID-19 baie groter. Die risiko is selfs groter as u
- MIV-positief is of diabetes het.

KAN EK COVID-19 KRY TERWYL EK OP TB BEHANDELING IS?

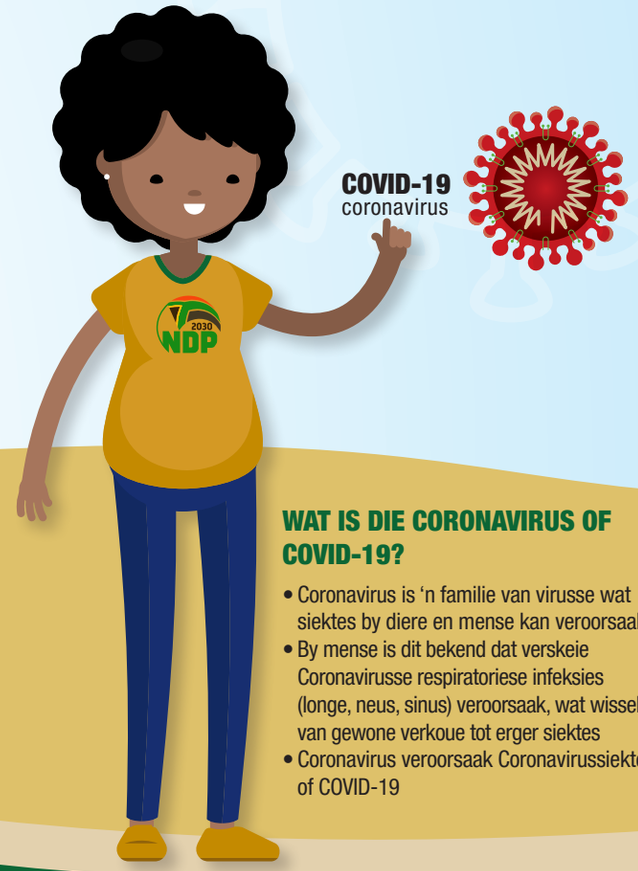
- Ja, u kan besmet raak met die COVID-19 tydens TB-behandeling
- U moet altyd goeie higiëne-maatreëls toepas om uself te beskerm
- U kan nuwe simptome ontwikkel, of u simptome kan vererger. Rapporteer nuwe of verergende simptome dadelik aan u gesondheidsorgverskaffer

WAT IS DIE VOORDELE OM TB BEHANDELING TE VOLTOOI?

- Die neem van TB-medikasie en die voltooiing van die behandeling sal TB genees. Die liggaam se vermoë om infeksies soos COVID-19 te beveg, sal verbeter. **Dit verminder die risiko om besmet te raak**

COVID-19

KNOWLEDGE IS POWER



WAT IS DIE CORONAVIRUS OF COVID-19?

- Coronavirus is 'n familie van virusse wat siektes by diere en mense kan veroorsaak
- By mense is dit bekend dat verskeie Coronavirusse respiratoriese infeksies (longe, neus, sinus) veroorsaak, wat wissel van gewone verkoue tot erger siektes
- Coronavirus veroorsaak Coronavirussiekte of COVID-19

KONTAK DIE COVID-19 NOODLYN (HOTLINE):
0800 029 999

STUUR "HI" ON WHATSAPP TO COVID-19 CONNECT:
060 012 3456

AIDS HELPLYN - **080 001 2322**

BESOEK ONS WEBWERF
WWW.SACORONAVIRUS.CO.ZA

80% RECOVER without needing special treatment

health
Department:
Health
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

2030 NDP

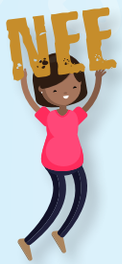
health
Department:
Health
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

2030 NDP

HOE WORD COVID-19 VERSPREI?

- Mense kan met COVID-19 besmet word deur in aanraking te kom met ander mense wat die virus het
- Wanneer 'n siek persoon hoes, nies, praat of uitasem, skei dit klein druppeltjies uit. Die virus versprei wanneer hierdie druppels in u mond, neus of oë beland
- Druppels beland ook op voorwerpe en oppervlaktes en iemand anders kan met COVID-19 besmet word deur aan dieselfde voorwerpe of oppervlaktes te raak en dan aan hul eie oë, neus of mond te raak
- COVID-19 word versprei deur die speeksel van die siek persoon, moenie eetgerei met iemand anders deel nie

SAL ALMAL WAT DIE VIRUS ONDERLEDE HET ERNSTIG SIEK WORD?



- Nee
- Die virus kan enige iemand besmet, maar mense met 'n verswakte immuunsisteem, bejaardes en kinders het 'n groter kans dat die virus ernstiger asemhalingssiektes kan veroorsaak
- Sommige word geinfekteer, maar ontwikkel geen simptome nie en voel nie sleg nie
- Die meeste mense (ongeveer 80 persent) herstel van die siekte sonder dat hulle spesiale behandeling benodig
- Ongeveer een uit elke ses mense wat COVID-19 kry, word ernstig siek en ondervind asemhalingsprobleme

WAT MOET EK DOEN AS EK VERMOED EK IS MET COVID-19 GEINFEKTEER?

- U moet self isoleer. Dit beteken dat u tuis moet bly wanneer u nie gesond voel nie en afstand moet hou van ander mense in jou huis. U kan u ook self isoleer deur kontak met ander in die gemeenskap te vermy
- As u voel dat u aan die virus blootgestel is en dat u besmet is, is dit raadsaam om 14 dae tuis te bly en self te isoleer (vermy kontak met ander tuis)
- Wanneer u koors het, hoes en probleme met asemhaling ondervind, moet u onmiddellik mediese hulp verkry
- Wanneer u hoes of nies, bedek u mond en neus met 'n gebuigde elmboog of sneesdoekie en gooi die sneesdoekie in die asblik of toilet
- gebruik 'n masker wanneer u simptome van COVID-19 ervaar

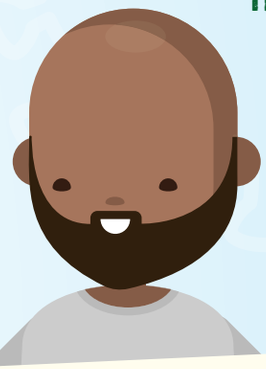
WIE IS MEES VATBAAR VIR COVID-19?

- Ouer persone / volwassenes
- Mense met onderliggende siektes (suikersiekte, hipertensie, tuberkulose / TB, MIV / VIGS) of 'n onderdrukte immuunsisteem
- Die risiko hang ook af van waar u is, en of daar COVID 19-uitbraak is. Wees bewus van die situasie waar u is of waar u van plan is om te gaan kuier

WAT IS DIE INKUBASIE PERIODE VIR COVID-19?

- Dit beteken die tydperk vandat u besmet word met die virus totdat u simptome begin toon
- Dit wissel van 2 tot 14 dae. Die meeste mense sal simptome begin toon op dag 5

2-14 DAE
INKUBASIE



JA OF NEE OOR COVID-19

	JA	NEE
Kan die spuit van alkohol oor die hele liggaam die virus doodmaak?		X
Is antibiotika effektief in die voorkoming en behandeling van die virus?		X
Kan 'n warm bad my verhinder om die virus op te doen?		X
Maak koue weer die virus dood?		X
Kan die eet van knoffel my verhinder om die virus op te doen?		X
Is handdroërs effektief om die virus dood te maak?		X
Kan die virus oorgedra word in warm en vogtige/bedompige weer?	X	
Kan COVID-19 deur muskiete versprei word?		X
As u u neus met soutoplossing (Saline) spoel, kan u nie COVID-19 kry nie		X
Kan 'n griepinspuiting my teen COVID-19 beskerm		X

SIMPTOME VAN COVID-19

- Die meeste mense wat besmet raak, sal ligte siekte toestande ervaar en herstel, maar dit kan vir ander meer ernstig wees
- Die algemeenste simptome is:

  - KOORS
  - DROË HOES
  - MOEGHEID, EN
  - KORT VAN ASEM

- Sommige pasiënte kan lyfseer hê, toe neus, loopneus, seer keel of diarree

WAT MOET EK DOEN OM NIE GEINFEKTEER TE WORD MET COVID-19 NIE?

DAAR IS TANS GEEN ENTSTOWWE BESKIKBAAR TEEN COVID-19 NIE, MAAR U KAN EGTER INFEKSIE VOORKOM DEUR DIE VOLGENDE TE DOEN:

- Was u hande gereeld vir ten minste 20 sekondes met seep en water. Was die voorkant, die agterkant, tussen jou vingers en onder jou naels. Was altyd jou hande voordat jy eet
- Gebruik 'n handsaniteermiddel wat ten minste 60% alkohol bevat, indien seep en water nie beskikbaar is nie
- Vermy kontak met u oë, neus en mond
- Vermy noue kontak met siek mense deur ten minste 1 meter afstand tussen u te hou
- Moenie voedsel en eetgerei deel nie, want die bakterieë/kieme kan op messe, vurke, lepels en strooitjies oorgedra word
- As u dink dat 'n oppervlak of 'n voorwerp besmet is, maak dit met 'n eenvoudige ontsmettingsmiddel skoon om die virus dood te maak. Die virus oorleef 'n paar uur of miskien 'n paar dae op oppervlaktes
- Maskers moet gebruik word wanneer u omsien na persone wat simptome van COVID-19 toon

WAT MOET EK DOEN OM MEDIESE BEHANDELING TE ONTVANG VIR COVID-19

- Bel die kliniek of u dokter voor u besoek en stel hulle in kennis van u simptome, reisgeskiedenis of moontlike kontak met 'n COVID-19-positiewe persoon
- Bedek u mond en neus met 'n serp, handdoek of masker wanneer u kliniek toe gaan en stel 'n gesondheidsorgwerker onmiddellik in kennis van u simptome
- As u positief getoets het of u status onseker is, kan u gevra word om na 'n fasiliteit te gaan waar u vir ten minste 14 dae geen kontak met enige onbesmette persoon sal hê nie

Afrikaans - COVID19 KNOWLEDGE IS POWER_JH5.indd 2 3/26/20 2:48 PM