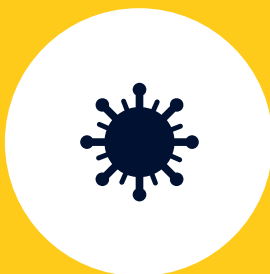


HANTERING VAN COVID

'N GIDS VIR DIE BEHEER VAN LIGTE
COVID-19-SIMPTOME TUIS



WAT IS DIE COVID-19- SIMPTOME?



Koors

Nuwe aanhoudende hoes

Kort van asem

Moegheid

Spierpyn

Toe- of loopneus

Hoofpyn

Keelseer

Geen smaak/reuk

Naarheid of braking

Diarree

AS JY GEDIAGNOSEER IS MET COVID-19, OF JY HET
SIMPTOME, MAAR NIE GETOETS KAN WORD NIE

WAT MOET JY DOEN?



Bly 10 dae tuis

Bly kalm

Verseker dat jou familieledede byderhand is om jou te help met inkopies en om dinge te kry wat jy nodig het

Hou kontak met mense vir wie jy omgee per telefoon- en video-oproep

Moenie werk toe gaan nie

Moenie openbare vervoer gebruik nie

Moenie na openbare plekke gaan nie

Moenie gaan inkopies doen nie

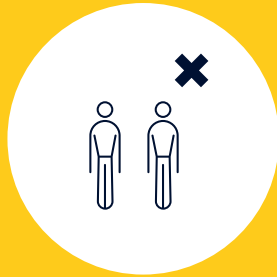
Moenie iemand besoek nie

Moenie godsdienstige byeenkomste bywoon nie

Moenie besoekers in jou huis ontvang nie

Moenie die huis verlaat nie, tensy jy mediese sorg nodig het

AS JY COVID-19 HET HOE MOET JY ISOLEER?



Skei jouself van ander mense in jou huis, in 'n goed geventileerde slaapkamer. Jou gesin moenie in dieselfde kamer as jy bly of slaap nie.

Gebruik 'n aparte badkamer. As jy 'n badkamer moet deel, maak dit skoon na elke gebruik.

Moenie voorwerpe en dieselfde ruimtes met ander mense deel nie en maak gereeld oppervlaktes skoon.

Bly ten minste 1,5 meter (3 treë) af van ander mense in die huis. Dra gesigmaskers om die verspreiding van die siekte na ander te voorkom..

Hoes of nies in die vou van jou elmboog. Of bedek jou mond en neus met 'n sneesdoekie wanneer jy hoës of nies en gooi dit in 'n spesifieke vullisdrom.

Was jou hande gereeld vir minstens 20 sekondes met seep en water of gebruik 'n handreiniger wat 70% alkohol bevat.

WAT IS DIE VERSKIL?



ISOLASIE

Jy het positief getoets vir die virus, of jy het simptome en waarskynlik COVID 19

Jy moet kontak met ander mense vermy vir

- 10 dae na jou toets as jy geen simptome het nie
- 10 dae nadat jou simptome begin het as jy 'n ligte siekte het
- 10 dae vanaf die laaste dag wat jy suurstof nodig gehad het as jy in die hospitaal behandel is met 'n ernstige siekte

Jy hoef nie weer te toets om te bevestig dat jy negatief is na isolasie nie

KWARANTYN

Jy was in noue kontak met iemand met die virus

Jy was in noue kontak met iemand wat met COVID-19 gediagnoseer is, jy kan dalk simptome hê of nog nie en moet nog getoets word, of jy wag vir 'n toetsuitslag.

As jy nie simptome ontwikkel nie, kan jy na 10 dae weer ophou isoleer

As jy simptome ontwikkel, word jy beskou as 'n persoon wat ondersoek word en moet jy kwarantyn vir 10 dae vanaf die begin van jou simptome

WAT IS NABY KONTAK?



Ontmoeting van aangesig tot aangesig met 'n persoon wat ondersoek word (pui) of 'n waarskynlike of bevestigde individu wat COVID-19 het

Binne minder as een meter

Vir meer as 15 minute

Albei het nie maskers aangehad nie

VOEL JY 'N BIETJIE KORTASEM?



Slaap soveel moontlik op jou maag met jou kop na die kant gedraai (reguit posisie)

Dit help hiervoor om 'n kussing in die lengte onder jou kop en bors in te sit
Of slaap met meer as een kussing met die kop effens opgelig om die probleme met asemhaling te verlig.

Jy kan dit ook afwissel deur op jou maag en sy te lê en regop te sit

ASEMHALINGSOEFENINGE OM JOU LONGE SKOON TE MAAK EN SUURSTOFVLOEI TE VERBETER



Die idee is om die onderste deel van jou longe te laat uitswel sodat enige slym wat daar versamel kan losgaan en uitgehoes word.

DIEP ASEMHALING en GEFORSEERDE UITASEMING

Haal diep asem deur jou neus. Hou aan die einde daarvan jou asem vir vyf sekondes in. Asem dan uit deur jou mond. Doen dit vyf keer met vyf asemhalings. Neem dan 'n sesde diep asem in, hoes aan die einde daarvan hard en bedek jou mond wanneer jy dit doen. Die ses asemhalings plus die hoes aan die einde is een siklus. Herhaal hierdie siklus twee keer.

SAAMGEPERSTE LIP-ASEMHALING

Asem deur jou neus in en asem minstens twee keer so lank deur jou mond uit, met saamgeperste lippe.

MAAGASEMHALING

Lê op jou rug. Buig jou knieë. Asem diep in deur jou neus en laat jou bors en maag uitswel. Asem uit deur jou mond minstens twee keer so lank as wat jy inasem. Doen dit vir een minuut. Rus dan vir 30 sekondes.

BALLON BLAAS

Jy kan ook 'n ballon opblaas, want asemhaling teen weerstand help om die bors te laat uitswel.

WIE HET DIE GROOTSTE RISIKO VIR ERNSTIGE SIMPTOME?



Ouer as 60 jaar

Oorgewig

Onfiks

Verskeie mediese toestande

Mediese toestande word nie goed beheer nie

Hipertensie (hoë bloeddruk)

Suikersiekte

Chroniese nier-, hart- en longsiektes

Kanker

HIV

TB

AS JY 'N HOË RISIKO HET, MONITOR JOUSELF ERNSTIG



Maak seker dat jou onderliggende mediese toestande goed beheer word. Neem jou hoë bloeddruk-, diabetes- en ander medisyne korrek en op tyd. Hou jou bloeddruk en suiker dop.

As jy 'n diabeet is, is dit 'n goeie idee om 'n tuisapparaat te kry om jou suiker te meet en om jou gesondheidsorgverskaffer te laat weet van abnormale lesings.

Oorweeg dit om 'n polsoksimeter te kry. Dit is 'n maklike gebruikstoestel wat die suurstofversadiging (vlak) in jou bloed meet en help om vroeg te identifiseer wanneer jy mediese hulp nodig het.

Suurstofversadiging moet altyd meer as 92% wees.

Die normale suurstofvlakke in 'n polsoksimeter meet gewoonlik tussen 95% en 100% (as jy kamerlug inasem). Let wel: Normale vlakke kan wissel as jy longafwykings het. Jou dokter sal weet watter vlakke normaal is vir jou.

VERSTERK JOU IMMUUNSTELSEL



Eet gesonde maaltye, drink water, slaap goed, kry baie rus, maar onthou om ook aktief te bly.

Hou op rook!

Neem die volgende:

- Vitamien D 50 000 iu eenmalig
- Sink 200mg daaglik vir vyf dae
- Vitamien C 500mg drie keer per dag vir vyf dae
- Vitamien B-kompleks een tablet daaglik

GEBRUIK DIE GEWONE VERKOUEN EN GRIEPMIDDELS OM SIMPTOME TE VERLIG



Neem Panado vir koors en pyn

Drink warm heuning en suurlemoenwater of gebruik suigtablette om keelseer te verlig

Gorrel twee keer per dag met warm water en sout

Stoom of gebruik 'n lugbevoigtiger met eukalptus of Vicks, aangesien droë lug nie goed is vir jou longe nie

Tradisionele genesingsmiddels soos swart saad, borrie, gemmer en ander natuurlike middels wat bekend is vir hul anti-inflammatoriese eienskappe is nie skadelik nie en kan help.

Raadpleeg asseblief jou gesondheidsorgverskaffer voordat jy dit gebruik

Moenie steroïede neem nie, tensy jou gesondheidsorgverskaffer dit voorskryf.

Baie van hierdie behandelings is nie bewys dat dit werk nie of gebruik word vir ernstige siek pasiënte wat in die hospitaal behandel word nie.

WANNEER MOET JY MEDIESE HULP SOEK?



As jou simptome vererger of nie na sewe dae verbeter het nie

As jy verward raak of sukkel om te konsentreer

As jy nuwe koors kry of as jou koors terugkom

As jy borspyn kry

As jy suikersiekte het en jou suikervlak baie hoog is (> 18) of baie laag (>3.5). Vlakke verskil vir alle individue. Voor etes: 4 tot 7 mmol/l vir mense met tipe 1- of tipe 2-diabetes. Na etes: onder 9 mmol/l vir mense met tipe 1-diabetes en onder 8,5mol/l vir mense met tipe 2-diabetes.

As jou asemhaling moeilik raak en die aantal kere wat jy in een minuut asemhaal meer is as 21. Die normale asemhalingstempo is 16- 20 keer per minuut. Raadpleeg asseblief jou gesondheidsorgverskaffer.

As jou suurstofvlak op die polsoksimeter laer is as 92%. Die normale suurstofvlakke in 'n polsoksimeter is gewoonlik tussen 95% en 100% (as jy kamerlug inasem). Let wel: Normale vlakke kan wissel as jy longafwykings het. Jou dokter sal weet watter vlakke normaal is vir jou.

**Moenie na jou huisdokter se kamers gaan nie
Bel die dokter of reël vir 'n virtuele mediese konsultasie
Of bel 'n ambulans en gaan hospitaal toe**

Inligting vir hierdie publikasie is versamel uit verskillende betroubare bronne, insluitend die Departement van Gesondheid, Hoër Gesondheid en die Universiteit se eie gesondheidswerkers van Beroepsgesondheidsdienste en Studentegesondheidsdienste.