

# VOORSORGMAATREËLS VIR BEJAARDES EN ANDER KWESBARE PERSONE

Voorkom só die verspreiding van die koronavirus (Covid-19) aan bejaardes en kwesbare persone.



## DIE BEJAARDE OF KWESBARE PERSONE SELF:

### EMOSIONELE GESONDHEID:

- Moenie angstig, paniekerig of paranoïes raak nie.
- Voorkom vereensaming deur telefonies of per WhatsApp met familie, vriende en gemeentelede in kontak te bly.
- Indien u reeds 'n biblioteekkaart het, kan u die toepassing Libby van die departement van sport, kuns, kultuur en rekreasie aflaai en so boeke elektronies uitneem om te lees.
- Lees, luister musiek en geniet die lewe.
- Doen eenvoudige oefeninge om spiere en gees gesond te hou.
- Hou die gemoed positief.

### ALGEMENE HIGIËNE:

- Beskou alle ander mense as 'n moontlike virusdraer.
- Handhaaf goeie algemene higiëne.
- Was jou hande gereeld met seep en water, vir ten minste 20 sekondes (handontsmetmiddels kan ook gebruik word).
- Die deel van enige items soos haarborsels, kamme ensovoorts moet vermy word.
- Moenie gesamentlike handdoeke gebruik nie en was handdoeke gereeld.
- Maak gereeld die selfoon met 'n lappie of wet-wipe skoon met 'n bietjie handontsmetmiddel op.
- Gebruik die agterkant van die hand of elmboog om deure oop en toe te stoot.
- Vermy dit om aan die gesig te raak.
- Maak loopprame, kieres of enige apparaat gereeld met 'n lappie en 'n ontsmetmiddel skoon.
- Ná die hantering van enige geld moet die hande gewas word.



### FISIËSE AANRAKING:

- Vermy fisiese aanraking – moet nie met die hand groet, druk of soen nie. Groet deur vir mekaar te waai.



### INKOPIES:

- Maak van supermarkte se verlengde winkelure vir bejaardes gebruik.
- Waak teen onnodig "dorp toe gaan".
- Waak teen te veel tyd in winkelsentrums.
- Gebruik die winkels se handontsmetmiddels wanneer hulle dit voorsien.
- Moet nie aan allerhande oppervlaktes vat nie.
- Maak 'n lysie van wat nodig is en kry die items dadelik van die rak af, betaal en reinig die hande



### GESONDE LEWENSWYSE:

- Koop 'n bietjie meer kosvoorraad, indien moontlik om onnodige ritte na winkels te vermy.
- Eet groente en vrugte om die immunititeit te versterk.
- Drink genoeg water en rooibostee.
- Bou die immuunstelsel op deur genoegsame vitamienes in te neem.

### ONTHOU:

- Vermy fopnuus. Verkry inligting deur geloofwaardige nuusbronne soos die televisie, radio en **SOLIDARITEIT BEWEGING**.
- Daar is BAIE mense wat gesond word nadat hul die virus opgedoen het.

