In association with BritishRedCross

DOCTORS OF THE WORLD

Riglyne met betrekking tot die koronavirus (Covid-19)

AFRIKAANS

Hierdie riglyne is gebaseer op gesondheidsinligting en -advies van die National Health Service (NHS). Die riglyne is bedoel vir almal in die Verenigde Koninkryk (VK), ongeag hul land van herkoms.



Version 8 [15.12.2020]

Translated by: Transbless TRANSLATIONS

Inhoudsopgawe

Wat is die koronavirus (Covid-19) en hoe kan ’n mens veilig bly?

Wat moet u doen as u simptome het?

Laat ’n toets doen vir koronavirus

Riglyne oor afsondering vir huishoudings met moontlike koronavirus- (Covid-19) infeksie

Hoe lank moet u die riglyne oor afsondering nakom?

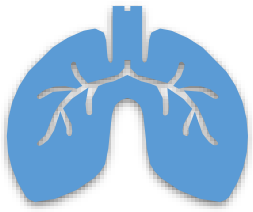
Wanneer moet u NHS 111 kontak?

Wat moet u doen om NHS 111 te kontak?

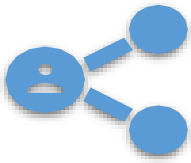
Wat kan u doen as u besorgd is oor u immigrasiesituasie?

Wat kan u doen om verspreiding van die koronavirus (Covid-19) te help keer?

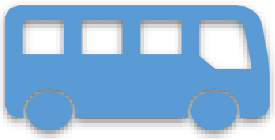
Wat is die koronavirus (Covid-19) en hoe kan ’n mens veilig bly?



Covid-19 is ’n nuwe siekte wat ’n mens se longe, lugweë en ander organe kan aantas. Dit word veroorsaak deur ’n virus genaamd die koronavirus.



U kan veilig bly deur minder fisiese kontak te hê met mense wat nie saam in u huis woon nie, en deur essensiële higiëne so gereeld as moontlik toe te pas om te help keer dat die koronavirus versprei. Hierdie reël geld vir alle mense van alle ouderdomme – selfs al het hulle nie enige simptome of ander gesondheidstoestande nie.



Wanneer u publieke vervoer gebruik: Probeer om soveel as moontlik nié van publieke vervoer gebruik te maak nie – probeer eerder fietsry, stap of met ’n motor ry. Indien u van publieke vervoer gebruik moet maak, probeer om nie tydens spitsure te ry nie, en hou fisies afstand. U <u>móét</u> ’n gesigbedekking dra tydens publieke vervoer. Dit is belangrik om hierdie riglyne na te kom. As u dit nie doen nie, kan u ’n boete kry.



Wanneer u voortgaan met u werk: U moet probeer om soveel as moontlik van die huis af te werk. Indien u wel na u werkplek toe moet gaan, maak eers seker dat u en lede van u huishouding geen simptome het nie. Indien niemand van u simptome het nie, mag u na u werkplek gaan, mits u ten minste 2 meter van ander mense af bly, en gereeld u hande was of ontsmet. Maak seker by u werknemer of daar veiligheidsmaatreëls is en of daar persoonlike beskermende toerusting by u werkplek beskikbaar is.



Die polisie en die weermag het gesag om publieke gesondheidsmaatreëls af te dwing en om te verseker dat kos en ander noodsaaklikhede by kwesbare mense afgelewer word.

Daar is ’n miniprogram wat u op u slimfoon kan installeer om veilig te bly. Die miniprogram vertel vir u elke keer wat u nabye kontak het met die toestel van iemand anders wat positief vir koronavirus getoets het wat ook die miniprogram op sy/haar toestel het. En indien u sélf positief toets, kan die miniprogram u help uitvind met wie anders u kontak gehad het, hoewel u inligting privaat en anoniem gehou sal word.

As u in Engeland en Wallis woon, installeer die **NHS COVID-19**-miniprogram. Die miniprogram is beskikbaar vir almal ouer as 16 jaar. Vir meer inligting in 11 verskillende tale: https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html

As u in Skotland woon, installeer die **Protect Scotland App**-miniprogram. Die miniprogram is beskikbaar vir almal ouer as 16 jaar. Vir meer inligting, besoek: https://www.protect.scot/

Indien u in Noord-Ierland woon, installeer die **StopCOVID NI Proximity App**-miniprogram. Die miniprogram is beskikbaar vir almal ouer as 11 jaar. Vir meer inligting, besoek: https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app

Maak seker by u plaaslike owerhede of daar inperkingsreëls op u van toepassing is.	
In Engeland	https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing
In Skotland	https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/
In Wallis	https://sanctuary.gov.wales/covid-19
In Noord-Ierland	https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020

Wat moet u doen as u simptome het?

Indien u enige van die volgende ervaar:



- hoë liggaamstemperatuur/koors (u bors of rug voel warm vir aanraking)
- ’n nuwe, aanhoudende hoes (u het onlangs herhaaldelik begin hoes)
- verlies van of ’n verandering in u gewone reuksin of smaaksin (d.w.s. as u niks kan ruik of proe nie, of as dinge anders ruik of proe as gewoonlik) – ook “anosmie” genoem



...dan moet u die volgende dinge so gou as moontlik doen:



Sonder u af: bly vir ten minste 10 dae by die huis en gehoorsaam die **riglyne oor afsondering vir huishoudings met moontlike koronavirus-infeksie.** Enigiemand anders in u huishouding of mense met wie u nabye kontak gehad het, moet ook vir 10 dae hulself afsonder.



Laat ’n toets doen vir koronavirus binne die eerste vyf dae nadat u simptome begin het. Enigiemand kan gratis getoets word indien hulle simptome het, om uit te vind of hulle die virus het. Daar is 2 maniere om getoets te word. U kan óf versoek dat die toets afgelewer word op die plek waar u woon, óf u kan ’n toetssentrum besoek. U sal die toetsuitslag ontvang per SMS, e-pos of telefoonoproep.

Laat ’n toets doen vir koronavirus



Om ’n afspraak vir ’n toets te maak, of om dit aanlyn te bestel, besoek https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test. Indien u nie internettoegang het nie, bel 119 in **Engeland, Wallis** en **Noord-Ierland** of 0800 028 2816 in **Skotland**.

Indien die toetsuitslag negatief is: Indien u goed voel en indien u geen simptome meer het nie, mag u ophou om u af te sonder. Ander lede van u huishouding of mense met wie u onlangs nabye kontak gehad het, hoef hulle ook nie meer af te sonder nie.

Indien die toetsuitslag positief is: U moet die res van u 10-dag-afsondering voltooi, en almal in u huishouding of mense met wie u nabye kontak gehad het, moet ook die res van hul 10-dag-afsondering voltooi.

Die naspeurdiens in u omgewing sal u kontak om te versoek dat u help keer dat die virus verder versprei. Hulle sal vir u vra waar u onlangs was en met wie u onlangs nabye kontak gehad het. Dit is noodsaaklik om te identifiseer wie hulself moet afsonder en vir 10 dae of meer tuis moet bly.

Vir meer inligting, besoek:

- In Skotland https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/
- In Noord-Ierland https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations

Riglyne oor afsondering vir huishoudings met moontlike koronavirus-infeksie



Moenie werk toe of skool toe gaan, u huisarts se spreek-kamer besoek, apteek toe of hospitaal toe gaan nie



Gebruik afsonderlike geriewe, of maak dit skoon elke keer ná gebruik



Vermy nabye kontak met ander mense



Laat kos en medisyne by u aflewer



Volg die riglyne vir besoekers



Slaap alleen, indien moontlik



Was u hande gereeld



Drink baie water



Neem parasetamol om met u simptome te help

Dit is belangrik om hierdie riglyne na te kom. As u dit nie doen nie, kan u ’n boete kry.

Vind meer uit by: https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance

Hoe lank moet u die riglyne oor afsondering nakom?

- Enige iemand wat simptome het, moet vir ten minste 10 dae lank afgesonderd by die huis bly.
- Indien u saam met ander mense woon, moet hulle ten minste 10 dae lank afgesonderd by die huis bly om te keer dat die infeksie na buite die huis versprei.
- Maar indien iemand in u huis simptome opdoen, moet hulle vir 10 dae vanaf die dag wat hul simptome begin het, afgesonderd by die huis bly, selfs al beteken dit dat hulle vir langer as 10 dae by die huis sal moet bly.
- Indien u by iemand woon wat 70 jaar of ouer is, ’n langtermyntoestand het, swanger is of ’n verswakte immuunstelsel het, probeer om hulle vir 10 dae lank iewers anders te laat woon.

Wanneer moet u NHS 111 kontak?

- As u so siek voel dat u die dinge wat u gewoonlik sou doen (bv. TV kyk, u foon gebruik, lees, of uit die bed opstaan), nie meer kan doen nie;
- As u nie dink dat u u simptome by die huis sal kan hanteer nie;
- As u toestand erger word; of

Wat moet u doen om NHS 111 te kontak?

Gebruik gerus die NHS 111- aanlyn koronavirus-diens (https://111.nhs.uk/covid-19) om uit te vind wat om volgende te doen. Indien u nie aanlyn dienste kan gebruik nie, skakel 111 (dit is ’n gratis nommer). U kan ’n tolk in u taal kry deur bloot herhaaldelik “**yes**” (ja) op alle vrae te beantwoord.

Wat kan u doen as u besorgd is oor u immigrasiesituasie?

Buitelandse besoekers aan **Engeland** (insluitend mense wat in die Verenigde Koninkryk woon sonder toestemming) sal **nie** vir die volgende dinge hoef te betaal nie:

- toets vir koronavirus (selfs al toon die toets dat u nie die koronavirus het nie)
- behandeling vir koronavirus – maar indien u met behandeling begin het en ’n toets toon daarná dat u nie die koronavirus het nie, sal u moontlik moet betaal vir behandeling wat u kry nádat u die toetsuitslag gekry het
- behandeling van kinders wat multistelsel- inflammatoriese sindroom ontwikkel

U immigrasiestatus sal nie gekontroleer word indien u slegs vir Covid-19 getoets wil word of daarvoor behandeling ontvang nie.

Wat kan u doen om verspreiding van die koronavirus te help keer?

- Was u hande gereeld ten minste 20 sekondes lank met seep en water.
- Volg advies oor hoe of wanneer om ingelig en veilig te bly.
- Afhangend van waar u woon, volg die advies oor gesigbedekking en by 2 meter fisies van ander mense af wat nie saam in u huis woon nie.

Vir meer inligting, besoek:

- NHS-riglyne: https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/
- WGO-riglyne: https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses