

**Kwarantyn:** Geen simptome, maar ek was in nabye kontak met iemand wat Covid-19 het.

**Isolasie:** Ek is siek en het vermoedelik Covid-19 of dit is bevestig.

## WAT MOET EK DOEN?



### **Bly by die huis, behalwe as jy mediese sorg nodig het.**

Verlaat net jou huis as dit absoluut noodsaaklik is. Monitor jou simptome en wees op die uitkyk vir waarskuwingsimptome, veral rondom dag 5 tot 7.



### **Vermy kontak met ander mense**

Vermy kontak met ander mense sover as moontlik.

Moenie besoekers ontvang nie. As jy saam met ander woon, bly in 'n spesifieke kamer en gebruik 'n aparte badkamer indien moontlik. Maak vensters en deure oop vir goeie ventilasie.

As jy in dieselfde kamer as ander is, bly ten minste 1 tot 2 meter van mekaar af weg.



### **Maak skoon en ontsmet**

Maak voorwerpe en oppervlakke waaraan gereeld gevat word, skoon en ontsmet dit. Was jou hande dikwels en probeer om nie aan jou gesig, oë, neus of mond te raak nie.



### **Moenie deel nie**

Moenie borde, drinkglase, koppies, eetgerei, handdoeke of beddegoed deel nie. Was dit goed nadat dit gebruik is.



As jy simptome van Covid-19 het of ontwikkel, dra 'n gesigmasker wanneer jy met ander mense in kontak is.

## BELANGRIK:

- As jou simptome nie na sewe dae beter raak nie, kontak jou gesondheidspraktisyn, -fasiliteit of die blitslyn: provinsiale blitslyn 021 928 4102; nasionale blitslyn 0800 029 999.
- As jy kortasem is, aanhoudend pyn of drukking op jou borskas voel, verward of al hoe meer slaperig voel, soek dringend hulp.
- As dit nodig is, bel 'n ambulans.



CITY OF CAPE TOWN  
ISIXEKO SASEKAPA  
STAD KAAPSTAD