



Sorg in tyd van CORONA

Simptome van KORONA en wat om te doen

Hierdie simptome kan eers na 2 tot 4 dae verskyn nadat jy aan die virus blootgestel was.



Bly by die huis as jy een van die simptome het. Dit kan die KORONA virus wees.

- 'n Hoë temperatuur. Dit beteken jy voel warm op aanraking op jou bors of rug.
- 'n Nuwe aanhoudende hoës.
- 'n Seer keel.

Versorging by die huis

Meeste mense sal by die huis kan bly en beter word. Jy sal vir ten minste 14 dae by die huis moet bly.

- Gebruik parasetamol (Panado) om jou temperatuur te beheer.
- Drink baie water.
- Bly weg van ander in jou huis as jy kan.
- Moenie uit gaan nie.
- Was gereeld jou hande met seep en water.
- Gooi jou sneesdoekies in 'n sakkie. Knoop die sakkie en gooi hom weg.



VERKRY MEDIESE ADVIES AS JY VAN HIERDIE SIMPTOME HET.

- Moeilik asem haal.
- Borspyn.
- Word deurmekaar.



Waar om mediese hulp te verkry.

Om hulp en advies te verkry, gebruik enige van die volgende kontakte:

- Skakel 0800 029999 of WhatsApp "Hi" na 0600 123 456

- GRATIS dokter konsultasie aanlyn.
Klik op hierdie skakel om meer uit te vind.



<https://www.discovery.co.za/corporate/coronavirus-covid19-disease>

- Praat met 'n dokter op jou foon voor jy kliniek of hospitaal toe gaan.



SKAKEL *120*394# Dit is verniet, 24/7

Besoek jou kliniek of gesondheidsfasiliteit.

- Bedek jou neus en mond as jy na 'n gesondheidsfasiliteit toe gaan vir hulp. Probeer om ten minste 2 meter van ander mense af te bly.
- As jy by die gesondheidsfasiliteit aankom, maak die personeel bewus dat jy daar is om vir KORONA getoets te word voor jy in die fasiliteit ingaan.
- Die gesondheidswerker of suster moet jou afsonder van die ander pasiënte. Dit is vir jou eie en ander pasiënte se veiligheid.

ONTHOU!

SOEK DADELIK MEDIESE HULP

As jy moeilik asem haal, borspyn het of deurmekaar raak, verkry DADELIK mediese hulp.