

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 5 [01.06.2020]



Inhoudsopgawe

Riglyne met betrekking tot die koronavirus (Covid-19)

Wanneer het u 'n hoë risiko vir koronavirus?

Hoe kan u uself beskerm as u 'n hoë risiko het?

Riglyne oor afsondering vir huishoudings met moontlike koronavirus-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 moet u weet as u besorgd is oor u immigrasiesituasie?

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

Riglyne met betrekking tot die koronavirus (Covid-19)

Covid-19 is 'n nuwe siekte wat 'n mens se longe en lugweë kan aantast. Dit word veroorsaak deur 'n virus genaamd die koronavirus.

Almal moet soveel as moontlik by die huis bly om verspreiding van die koronavirus te help keer.

Hierdie reël geld vir alle mense van alle ouderdomme – selfs al het hulle nie enige simptome of ander gesondheidstoestande nie.

U mag u huis verlaat om die volgende redes:

- om winkels te besoek wat toegelaat word om oop te wees, om dinge soos kos en medisyne te koop, en om goed af te haal wat aanlyn of per telefoon bestel is
- om oefening te doen (of, vir mense in Engeland, om tyd buite deur te bring) – maar maak seker u bly 2 meter weg van mense wat nie deel van u huishouding is nie
- vir enige mediese behoefte, om bloed te skenk, om beserings of siekte te kan vermy, of van risiko of leed te ontkom, of om kwesbare mense te help of te versorg
- om werk toe en weer terug te reis – maar slegs indien u nie van die huis af kan werk nie

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 doen: bly by die huis en gehoorsaam die [riglyne oor afsondering vir huishoudings met moontlike koronavirus-infeksie](#).

Om met ander mense in die openbaar bymekaar te kom, word beperk:

- Mense in **Engeland** en **Noord-Ierland**: mense mag bymekaarkom in groepe van tot 6 mense uit verskillende huishoudings;
- Mense in **Wallis**: mense van twee verskillende huishoudings wat binne 5 myl van mekaar af woon, mag binne 5 myl van die huis bymekaarkom;
- Mense in **Skotland**: mense van twee verskillende huishoudings mag bymekaarkom, mits daar nie méér as 8 mense in totaal bymekaar is nie;
- Hierdie bymekaarkomste mag slegs buite plaasvind, of in private tuine – onthou om sosiaal afstand te hou en 2 meter van mekaar af te bly.

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

Die polisie, immigrasiebeamptes 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.

Mense wat op immigrasieborgtog is en daarom verplig is om hulle gereeld aan te meld, hoef dit weens die koronavirus tydelik nie te doen nie. U sal 'n SMS ontvang met inligting oor u volgende verpligte aanmelddatum. Vir meer inligting oor veranderinge aan die asielstelsel, klik hier:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

Wanneer het u 'n hoë risiko vir koronavirus?

Enige iemand kan ernstig siek word van die koronavirus, maar sommige mense het 'n hoër risiko. Hier is 'n paar voorbeelde van mense met 'n hoër risiko:



mense wat 'n orgaan-oorplanting gehad het



mense wat sekere soorte kankerbehandeling kry



mense met bloed- of beenmurgkanker, bv. leukemie



mense met 'n hewige longtoestand, bv. sistiese fibrose of hewige asma



mense met toestande wat hulle baie meer geneig maak om infeksies te kry



mense wat medisyne neem wat hul immuunstelsel verswak



vroue wat beide swanger is én 'n ernstige harttoestand het

As u vermoed dat u in een van hierdie kategorieë met hoë risiko is, en u het teen **Sondag 29 Maart 2020** nog nie 'n brief van u gesondheidsorgspan ontvang of is teen daardie datum nie deur u huisarts (ook genoem GP) gekontak nie, moet u dit met u huisarts of 'n hospitaaldokter bespreek. Indien u nie 'n huisarts het nie, kontak Doctors of the World UK by **0808 1647 686** (dit is 'n gratis nommer) of e-pos clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Hoe kan u uself beskerm as u 'n hoë risiko het?

Indien u simptome van COVID-19 ontwikkel, bv. 'n nuwe, aanhoudende hoes of koors, verkry mediese bystand via die NHS se 111- aanlyn koronavirus-diens, of skakel die NHS by 111. Doen dit so gou as wat die simptome verskyn.

As u 'n hoë risiko het om ernstig siek te word van die koronavirus, is daar ekstra dinge wat u moet doen om te sorg dat u dit nie opdoen nie.

Dit sluit in:

- moenie u huis verlaat nie – moenie uitgaan om inkopies te doen of medisyne op te haal nie
 - vir mense in **Engeland** en **Noord-Ierland**: u mag buitenshuis tyd deurbring met mense van u eie huishouding (of as u alleen woon, dan met een persoon uit 'n ander huishouding), maar bly altyd 2 meter van ander mense af;
 - vir mense in **Wallis**: u mag buitenshuis oefeninge doen, maar bly altyd 2 meter van ander mense af;
- moenie met enigiemand byeenkom nie (selfs nie met familie of vriende in private ruimtes nie)
- bly vir soveel as moontlik ten minste 2 meter (3 tree) van ander mense in u huis af
- bly weg van enigiemand wat siekerig is of wat simptome van die koronavirus het

Vra vir vriende, familielede of bure om namens u inkopies te doen of medisyne op te haal. Hulle moet dit dan buite by u voor- of agterdeur neersit.

As u hulp nodig het om noodsaaklike benodigdhede bv. kos in die hande te kry, kan u hier registreer vir koronavirus-ondersteuning:

- Mense in **Engeland**, besoek <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- Mense in **Noord-Ierland**, besoek <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- Mense in **Skotland**, skakel [0800 111 4000](tel:08001114000)
- Mense in **Wallis**, gebruik die kontakinligting in u brief

Vir volledige riglyne oor hoe om uself te beskerm as u 'n groot risiko vir koronavirus het, besoek GOV.UK: <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

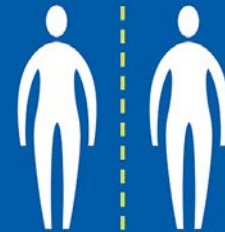
Riglyne oor afsondering vir huishoudings met moontlike koronavirus-infeksie



Moenie werk toe of skool toe gaan, u huisarts se spreekkamer besoek, apteek toe of hospitaal toe gaan nie



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



Vermynou kontak met ander mense



Laat kos en medisyne by u aflewer



Moenie besoek ontvang nie



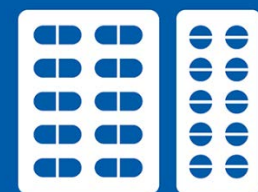
Slaap alleen, indien moontlik



Was u hande gereeld



Drink baie water



Neem parasetamol om met u simptome te help

Vra 'n koronavirus-toets aan sodra u simptome ervaar (die toets moet binne die eerste 5 dae plaasvind): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. U sal u kontakligting moet gee, en u het 'n werkende selfoon nodig sodat u die toetsresultate per SMS kan ontvang.

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 7 dae lank afgesonderd by die huis bly.
- Indien u saam met ander mense woon, moet hulle ten minste 14 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 7 dae vanaf die dag wat hul simptome begin het, afgesonderd by die huis bly, selfs al beteken dit dat hulle vir langer as 14 dae by die huis sal moet bly.
- Indien u by iemand woon wat 70 jaar of ouer is, 'n langtermynstoestand het, swanger is of 'n verswakte immuunstelsel het, probeer om hulle vir 14 dae lank iewers anders te laat woon.
- Indien u egter saam by die huis moet bly, probeer om soveel as moontlik van mekaar af weg te bly.

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
- As u simptome ná 7 dae nog nie beter geword het nie.

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 mag vra dat 'n tolk gevind word om u met die oproep te help.

Wat moet u weet 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 – 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

U immigrasiestatus sal nie gekontroleer word indien u slegs vir die koronavirus 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.
- Indien moontlik, gebruik gesigsbedekking in toe ruimtes waar dit moeilik is om 2 meter fisiese afstand van mense wat nie deel van u huishouding is, te handhaaf nie, bv. publieke vervoer of klein winkels.

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>