

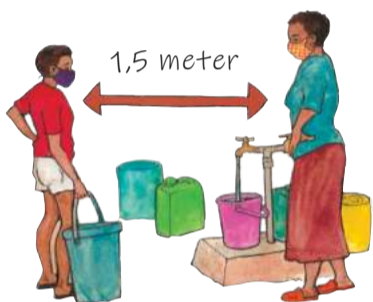
KORONAVIRUS

Kom ons **STOP** die verspreiding

As jy gedeelde toilette en krane in 'n informele nedersetting gebruik, volg hierdie reëls om te voorkom dat jy koronavirus kry:

1

As daar 'n ry is, vermy noue kontak met ander – staan minstens 1,5 meter uitmekaar.



2

Vermy dit om met kaal hande aan oppervlakke te raak. Gebruik jou elmboog, voet of papier om te raak aan oppervlakke soos deurhandvatsels, toiletsitplek, spoeler of kraan. Gooi papier wat gebruik was om aan oppervlakke te raak, veilig weg in 'n vullisblik.



3

Moenie aan jou gesig, oë, neus of mond raak totdat jy jou hande gewas het nie.



Was jou hande goed voor en nadat jy die gedeelde toilet gebruik het.

Hoe om jou hande te was

- Gebruik hierdie stappe om jou hande te was vir minstens 20 sekondes.
- Rol jou moue op, spoel hande af in skoon water en smeer seep aan die palm van hand.
- Indien geen seep en water beskikbaar is nie, gebruik handontsmetmiddel in plaas daarvan.

20
sekondes



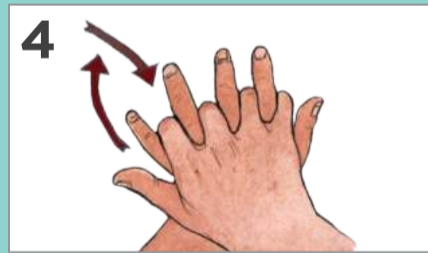
1
Vryf palms saam.



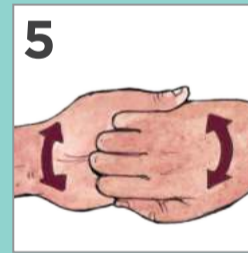
2
Vryf punte van naels teen palm. Ruil hande.



3
Vryf vingers tussen mekaar.



4
Plaas een hand oor die agterkant van ander, vryf tussen vingers. Ruil hande.



5
Gryp vingers vas en vryf saam.



6
Vryf elke duim met teenoorgestelde palm. Ruil hande.

- Spoel jou hande af met skoon water en maak droog op papierhanddoek of laat dit self droog word.

Blitslyne:

0800 029 999 of 021 928 4102 of 0800 111 132

Vir meer inligting:

www.westerncape.gov.za/coronavirus



Wes-Kaapse
Regering
Gesondheid



UNIVERSITY OF CAPE TOWN
IYUNIVESITHI YASEKAPA • UNIVERSITEIT VAN KAAPSTAD