

# Onderwysers en COVID-19

## Het u enige onderliggende mediese toestande?

Onderwysers wat ouer as 55 jaar is en onderliggende toestande het, soos MIV, TB-diabetes, kanker, ernstige long- en harttoestande, en hoë bloeddruk het 'n groter risiko om baie siek te word met koronavirus.

## Ek het COVID-19 simptome. Nou wat?

- As u die risiko het vir ernstige COVID-19, kontak u gesondheidsorgverskaffer, fasiliteit of 'n blitslyn om te bespreek of u 'n toets vir COVID-19 moet kry.
- As u nie die risiko het vir ernstige COVID-19 nie, en vermoed dat u COVID-19 het, moenie paniekerig raak nie. Onthou dat die meeste mense slegs 'n ligte siekte het. U sal dan waarskynlik nie getoets word nie.
- Bly tuis tensy u waarskuwingstekens het. Stel u toesighouer in kennis as u werk.
- Beperk kontak met ander. Is dit moontlik, vra iemand om u inkopies te doen, medikasie of pensioen / subsidie te kry.
- Let op waarskuwingstekens, veral op 5-7 dae. As die simptome na 7 dae nie beter is nie, kontak die gesondheidsorgverskaffer of fasiliteit.
- U kan isolasie stop tien dae nadat u simptome begin het.
- Gaan voort om voorsorgmaatreëls te tref om COVID-19 te voorkom.



## Hoe sal die virus waarskynlik versprei in 'n ECD-omgewing?

Die grootste gevaar is dat mense te naby aan mekaar sit as hulle eet en met mekaar praat. Die waterdruppels wat die virus bevat, kan dan maklik versprei. Hande moet gereeld gewas word of met die gebruik van hand ontsmetmiddel. Kinders moet geleer word om nie hul oë, mond of neus met ongewaste hande aan te raak nie. Volwassenes moet maskers dra.

## Coronavirus hotlines

**0800 029 999** or **021 928 4102** or **0800 111 132**

# Onderwysers en COVID-19

## Kan 'n ECD skoolhoof in die moeilikheid beland as 'n leerder koronavirus kry?

Daar moet alles gedoen word om die regulasies van die Departement van Gesondheid te volg om transmissie te verminder. Wasstasies met seep en water en papierhanddoeke moet voorsien word vir die gebruik van die kinders. As daar nie papierhanddoeke is nie, kan hande droog geskud word. Of daar moet iemand by die ingang wees om ontsmettingsmiddel op hande te spuit.

## Hoeveel keer per dag moet ek my ECD en kombuisarea ontsmet, en hoe?



Voorwerpe wat gereeld aangeraak word, moet na elke gebruik skoongemaak word. Vee eers hierdie voorwerpe en oppervlaktes met seep en water af. Vee dit dan af met ontsmettingsmiddel: plaas 6 teelepels (30 ml)



bleikmiddel in een liter water. Voorwerpe wat gereeld aangeraak word, is krane, wasbakke, toilette, ligskakelaars, deur- en vensterhandvatsels, stoele, tafels en sleutels. Kombuisareas moet voortdurend gewas word, veral voordat daar kos gemaak word. Vee aan die einde van die dag alle gebiede met bleikmiddel en laat dit oornag droog word.

## Hoe hanteer ek die emosionele trauma as 'n leerder of onderwyser infeksie kry?

Herinner hulle daaraan dat 8 uit 10 mense tuis kan verbeter. Moedig die persoon aan om te praat oor hoe hy voel en hoe hy sy gedrag sal moet verander, bv. Om 10 dae by die huis te bly, weg te bly van ander, 'n masker te dra, om 'n toets te doen as hy in 'n hoërisikogroep is. Beklemtoon dat hulle vriendelik behandel en ondersteun word gedurende hierdie tyd. Moedig hulle aan om met iemand op wie hulle vertrou te praat of om Life Line of die COVID-blitslyn te skakel.

## Coronavirus hotlines

**0800 029 999 or 021 928 4102 or 0800 111 132**



Western Cape  
Government

LET'S **STOP** THE SPREAD

FOR MORE INFORMATION:  
[www.westerncape.gov.za](http://www.westerncape.gov.za)