

INLICHTING OOR DIE COVID-19- KORONAVIRUS

PSW JAAR 4

NAAM & VAN:

KLAS:

OPVOEDER:



CORONAVIRUS

EERSTE DINGE

EERSTE



Ek is **COVID-19**. Ek is 'n **nuwe** Koronavirus. Hier is 'n paar feite oor myself.

WAT IS DIE KORONAVIRUS OF COVID-19?

Koronaviruse is 'n groot familie van viruses wat siektes kan veroorsaak wat kan lei tot infeksie wat jou longe en asemhaling affekteer. Dit sluit in die gewone verkoue, griep en ernstige vorme van longontsteking.

Die mees onlangse koronavirus wat ontdek is, veroorsaak die **koronavirus siekte COVID-19** en dit was onbekend voor die uitbraak daarvan in Wuhan, China, in Desember 2019.

SIMPTOME *(tekens van infeksie)*

Die simptome *(die tekens wat wys dat 'n persoon geïnfekteer is met die virus)* is baie dieselfde as die gewone verkoue of griep. Dit mag tekens toon soos koors, 'n moeë gevoel, hoes, lyfseer, geblokte neus *(ook 'n toeneus genoem)*, loop neus, seer keel of diarree *('n loopmaag)*. As jy, of enige familielid enige van hierdie tekens of simptome toon, verkry mediese hulp.

MOENIE PANIEKERIG RAAK NIE

Jou gesondheidspraktisyn sal die nodige ondersoeke en toetse doen, en jou voorsien van al die inligting wat jy nodig het.

BELANGRIK

Moenie jouself behandel nie!
Kontak die kliniek of dokter voor jy hul besoek of kontak die '**National Institute Communicable Diseases** (NICD)' se noodlyn:

0800 029 999

Het jy geweet?

Meeste mense, ongeveer **8 uit elke 10**, herstel van die siekte sonder om baie siek te word of sonder spesiale behandeling.



Atiwiteit 1

Voltooi die onderstaande woordelys.

Wat beteken elk van hierdie woorde in die tabel. Gee beskrywing in die regter kolom.

<i>Simptome</i>	
<i>Panikerig</i>	
<i>Uitbraak</i>	
<i>Behandeling</i>	
<i>Pandemie</i>	
<i>Ontdek</i>	
<i>Infeksie</i>	
<i>Voorkoming</i>	
<i>Metode</i>	
<i>Effektief</i>	

BESKERM & VOORKOM



Hier is 'n paar **goeie idees** oor hoe om jouself te beskerm teen my – die **COVID-19 virus**.

Dit begin met jou HANDE

Wat is so spesiaal omtrent ons HANDE?

MEESTE infeksies versprei deur jou hande en die hande van ander mense.

Dit is hoekom **skoon hande** die maklikste en effektiwiefste manier is om te voorkom dat jy kieme en viruses kry wat jou kan siek maak.

WAS jou HANDE gereeld met seep en skoon water

Handewas met seep en lopende water is die beste manier om die verspreiding van kieme en virusse te voorkom.

Was jou hande dikwels met seep en lopende water vir **20 sekondes**.

Die maklikste manier om te weet hoe lank **20 sekondes** is, is om die liedjie 'veels geluk liewe maatjie omdat jy verjaar' twee maal te sing of die eerste versie van ons nasionale volkslied, 'Nkosi Sikelel' iAfrika, te sing.



Moenie die kraan te groot oopdraai wanneer jy jou hande met seep en lopende water was nie. Wees slim met die waterverbruik wanneer jy hierdie metode gebruik.

Het jy geweet?

Deur jou hande **gereeld met seep en lopende water te was** bied meer beskerming teen die COVID-19 virus as om rubberhandskoene te dra.

(World Health Organisation)



Ek en my ander koronavirus familieleden is **baie bang** vir seep en water!



Kyk op bladsy 13 vir die 6 stappe van handewas.



ONTHOU

Was jou hande met seep en water. Dit sal nie net help met die voorkoming van siektes nie, maar dit sal ook **gesonde gewoontes** vestig wat 'n leeftyd sal duur.

Meer oor jou HANDE

Van die HANDE na die OË, MOND EN NEUS

As ons hande nie skoon is nie en ons raak aan ons eie (of ander mense se) oë, neus of mond – dan versprei ons hande kieme en virusse.

Probeer onnodige aanraking met jou oë, neus en mond te vermy, en as jy moet, **was jou hande voordat** jy die areas aanraak.



Ek is **COVID-19** en ek hou baie van vuil hande. Vuil hande neem my na ander dele van jou liggaam.

As jy dit van jongs af leer, is dit nog 'n **gesonde gewoonte** wat 'n leeftyd gaan duur.



Het jy geweet?

Ons hande **raak aan baie oppervlaktes en voorwerpe elke dag**. Dit is hoe kieme en virusse vanaf hierdie oppervlaktes en voorwerpe op jou hande kom – en dan wanneer ons ons oë, neus of mond aanraak, dring hierdie kieme en virusse ons liggame binne.

Moenie die T-sone aanraak nie

Hou jou vingers
weg van jou...



oë,
neus of
mond

Nog meer oor jou HANDE

VAN HAND TOT HAND

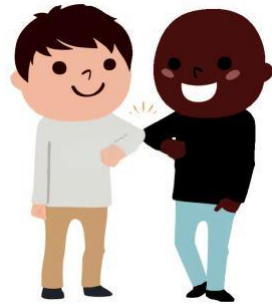
Wanneer ons mekaar groet skud ons dikwels hand of ons omhels mekaar. Dit is tyd om 'n **nuwe manier van groet te leer** wat ons sal beskerm teen kieme en virusse.

Dit word die **'elmoog groet'**

genoem.



COVID-19
hou baie daarvan om ander mense te ontmoet. Dan kan ek hulle liggame ook besoek.



DOEN DIT SO:

1. Buig jou arm en **steek jou elmoog uit** na die persoon wat jy wil groet.
2. Hy of sy behoort **dieselfde te doen**.
3. Groet mekaar deur die **aanraking van die elmoë**. Dis *'cool'*.

Hier is ander **'cool'** nie-aanraking maniere om te groet:



waai



namaste
Maak 'n ligte buiging en druk die hande teen mekaar



voet-skud



VERMY

die volgende wanneer jy ander mense groet:

- handskud
- omhelsing
- soengroet, selfs op die wange
- hoë vyf (*high-five*)
- vuiskultjies (*frist pumps*)
- duimgroet

'n Kort opsomming oor HANDE

- ✓ Meeste infeksies versprei deur jou **hande** en die **hande** van ander.
Was jou **hande** gereeld met seep en lopende water vir **20 sekondes**.
- ✓ As ons **hande** nie skoon is nie en ons aan ons (en ander mense se) oë, neus en mond raak, dan versprei ons kieme en virusse.
- ✓ Groet met die **elmoog**. Moenie **hande** skud nie.

Aktiwiteit 2

Beantwoord die onderstaande stellings deur waar of vals te merk. (X)

Stellings	Waar	Vals
1. Meeste infeksies versprei deur jou hande en die hande van ander.		
2. Jy mag hande skud.		
3. Kieme versprei deur aanraking.		
4. Kieme en viruses kan vanaf verskillende oppervlaktes op jou hande kom.		
5. Jy moet jou hande met water was.		
6. Rubberhandskoene is beter as skoon hande.		
7. Jy moet jou hande vir slegs 10 sekondes was.		
8. Kieme beland in ons liggame deurdat ons aan ons oë, neus en mond raak.		
9. Koronavirus se eerste uitbraak was in 2018.		
10. Die virus affekteer jou asemhalingstelsel.		

HOES EN NIES

ONDERSKEP jou hoës of nies

Wanneer ons hoës of nies word druppeltjies vanuit ons monde en neuse vrygestel in die lug – omtrent ^{en neus} een meter rondom ons.

As jy hoës of nies, bedek jou neus en mond met 'n gebuigde elmboog of sneesdoekie (*tissue*). **Onthou** om die sneesdoekie weg te gooi na gebruik, in 'n vuillisblik met 'n deksel.



Ek is **COVID-19** en ek kan vir 'n kort afstand van jou mond reis wanneer jy hoës.

Was jou hande met seep en skoon lopende water elke keer as jy gehoës of genies het. Nog 'n **gesonde gewoonte** om te leer vanaf 'n vroeë ouderdom.



As jy
HOES of **NIES**
bedek asseblief jou
neus en mond
met 'n **sneesdoekie**

OF

X

HOES EN NIES



IN JOU ELMBOOG ASSEBLIEF

 Save the Children



Hierdie is nou **slim maniere** om 'n reisverbod op my en ander virusse of kieme te plaas.

Ons hande maak saak

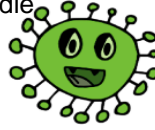


EEN METER AFSTAND

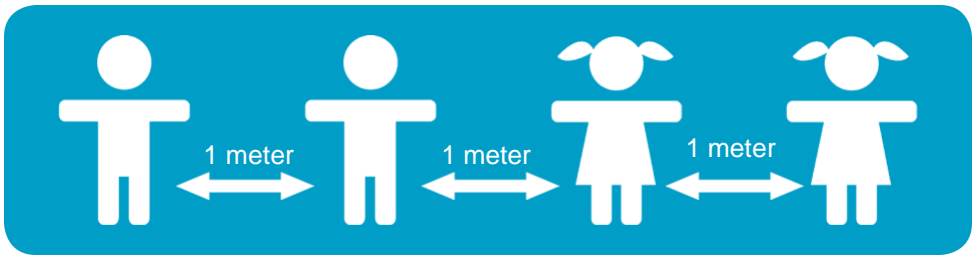
Hou 'n afstand van **ten minste een (1) meter** tussen jou en enige ander hoese of niesende persoon. Die sproei van die nies of hoese kan nie sover deur die lug reis nie.

Vermyn onnodige aanraking van ander mense.

Dit word ook genoem **sosiale afstand**



Selfs as ek in die sproei is wat jou mond verlaat sal ek nie sover in die lug kan reis nie.



VERMY PLEKKE WAT OORVOL IS

Daar is gewoonlik baie mense in inkopiesentrums, aanbiddingsplekke, gemeenskapsvergaderings en ander soortgelyke plekke. In hierdie plekke is al die mense baie naby aan mekaar. Baie mense raak aan dieselfde oppervlaktes as ons. Wanneer ons hoese of nies is daar gewoonlik mense rondom ons en beweeg baie naby aan ons. **Dit skep geleenthede vir die kieme en virusse om vining te versprei.**

As jy kan, **vermy** dié plekke of gaan op tye wanneer daar nie so baie mense is nie.



Ek is lief vir **oorvol plekke**. Dit maak dit maklik vir my om ander mense te besoek.



Aktiwiteit 3

Voltooi die onderstaande vrae.

1. Noem 4 van die Koronavirus simptome.

2. Noem 2 plekke wat jy moet vermy gedurende die Koronavirus pandemie.

3. Op watter 2 maniere kan jy jou neus bedek wanneer jy nies of hoes?

4. Noem 3 ander vorme van groet in plaas van hand-groet.

5. Watter 3 plekke op jou liggaam moet jy vermy om aan te raak.

WANNEER JY SIEK VOEL

BLY BY DIE HUIS WANNEER JY SIEK IS

As jy siek voel – **bly by die huis**. Op die manier beskerm jy jousef, en ander mense. Onthou om onmiddelik mediese hulp te soek. **Moenie** terug skool toe gaan voordat jy nie ten volle herstel het nie.



As **COVID-19** wys ek tekens van infeksie wat baie dieselfde is as dié van my ander familieledede die gewone verkoue of griep.



AS JY COVID-19 HET (die nuwe Koronavirus)

As jou gesondheidspraktisyn bevestig dat jy die COVID-19 het, **moenie paniekerig raak nie**.

Hulle sal jou inlig oor wat om te doen en medisyne voorskryf wat jy sal benodig.



Hou die volgende ingedagte:

1. **Eet gesond** (dit help die liggaam om te veg teen die virus).
2. **Drink baie vloeistowwe** (veral water).
3. **Vermy kontak met ander mense** (so voorkom ons dat ander mense ook die virus kry).
4. **Bly by die huis** totdat jy ten volle herstel het.
5. **Hou die simptome dop**. As dit erger word, lig jou ouers / voog in en maak seker dat jy by 'n dokter uit kom.

PRAAT met jou FAMILIE EN VRIENDE oor die KORONAVIRUS (COVID-19)



Wees gewillig om te praat. Jou familie en vriende is sal aandagtig wil luister. Hulle het reeds iets gehoor. Stilte en geheime beskerm niemand nie. **Eerlikheid en openlikheid doen wel.** Deel met hulle so veel as wat jy kan. Jy ken hulle die beste.

Jou ouer / voog / broer / suster sal moontlik (baie) vrae vra. En selfs as hulle nie vrae het nie of te jonk is om vrae te vra, sal jy opmerk dat hy of sy steeds nuuskierig is oor die veranderinge wat in hulle wêreld gebeur (en jou reaksie op dit).

Daar is baie stories in die omtrek. Al die stories is moontlik nie waar nie. Kry die regte inligting oor COVID-19. Praat noukeurig en reg oor die risiko van COVID-19, gebaseer op feite en die mees onlangse gesondheidsadvies.

Wees oop en luister. Laat jou familie en vriende toe om vrylik te praat. Vra oop vrae en vind uit hoeveel hulle reeds weet.

Wees eerlik. Antwoord hulle vrae altyd eerlik. Neem jou familielede en vriende se ouderdom in ag en hoeveel hulle kan verstaan. Bespreek die kwessies kalm en op 'n verstaanbare manier. Onthou jou jong boetie of sussie verstaan dikwels ingewikkelde kwessies beter, wanneer ons dit op 'n konkrete manier aan hulle verduidelik.

Jy hoef nie al die antwoorde te hê nie. Dit is in orde om te sê: “*Ons weet nie, maar ons werk aan dit*”, of “*ons weet nie maar ons sal dink daaroor*”. Gebruik hierdie as 'n geleentheid om iets nuut saam jou familie en vriende te leer.

Wees ondersteunend. Jou familie en vriende kan dalk bang of verward/deurmekaar wees. Gee hulle geleentheid om te sê hoe hulle voel en verseker hulle dat jy daar is vir hulle.

Helde is nie boelies nie. Vedeuidelik dat COVID-19 niks te doen het met hoe iemand lyk, waar hulle vandaan kom of watter taal hulle praat nie. Verduidelik aan jou familie en vriende dat ons simpatiek moet wees teenoor mense wat siek is en diegene wat hulle versorg. Wees op die uitkyk vir positiewe stories van mense wat werk om die uitbraak van COVID-19 te beëindig of besig is om siek mense te versorg, en deel dit met jou familie en vriende.

Eindig die storie op 'n goeie noot. Maak altyd seker dat hulle ‘okay’ is. Bevestig aan hulle dat jy omgee en dat hulle enige tyd met jou kan praat. Daarna kan julle iets prettig saam doen!

GESONDE GEWOONTES

w a s

h a n d e

BEGIN

EINDE

Maak jou hande nat met skoon water en seep

Spoel jou hande af met skoon water

Vryf jou handpalms teen mekaar

Was jou polse



Vryf tussen jou vingers

Was die bokant van jou hande

Maak skoon onder jou naels

Aktiwiteit 4

Lees die koerantberig en beantwoord die vrae.

Een klein stappie weg van huisarres

24 APRIL 2020

Suid-Afrika gee op 1 Mei sy eerste versigtige treë op die pad na groter ekonomiese aktiwiteit, het pres. Cyril Ramaphosa Donderdagaand aangekondig. Dit gaan dalk net-net betyds wees om groeiende sosiale onrus te stuit, skryf MAX DU PREEZ, maar ernstige vrae oor die regering se hantering van die krisis word steeds gevra.

DIT lyk op papier na 'n gebalanseerde, intelligente program om die staat van inperking geleidelik op te hef, gegrond op die navorsing en advies van kenners en wetenskaplikes.

Vlak 4 van vyf vlakke van bedreiging en gereedheid word op 1 Mei in werking gestel met winkels wat meer ware, waaronder sigarette, sal kan verkoop. Daar sal meer bewegingsvryheid wees, hoewel steeds geen groepaktiwiteite nie en geen ritte oor provinsiale grense nie. Myne sal stadigaan toegelaat word om weer te werk.

Maar as die snelstygende sterftesyfer aan Covid-19 van die laaste paar dae 'n aanduiding is, kan ons dalk lank in dié fase bly. Drank, klere, hardeware, boeke (ja, boeke!) en kitskos sal eers in vlak 3 te koop wees. Vlak 3 word getipeer as dat daar 'n “matige virusverspreiding en matige gereedheid” is. Ons is ver daarvandaan...

Vrae:

1. Wat word bedoel met die term, "huisarres"?

2. Hoekom word daar steeds ernstige vrae gevra oor regering se hantering van die krisis?

3. Op wie se navorsing en advise is die program gegrond?

4. Uit hoeveel vlakke bestaan die inperkingsprogram?

5. Watter aktiwiteite word op vlak 4 toegelaat?

6. Wat is steeds ontoelaatbaar op vlak 4?

7. Noem 2 produkte wat op vlak 3 te koop sal wees.

Aktiwiteit 5

Voltooi die aktiwiteit deur kortliks te skryf oor die onderstaande terme. Skryf minimum 5 sinne.

Covid-19 simptome:

Hande-was metode:

MEER INLIGTING EN ONDERSTEUNING

Daar is baie stories wat versprei word oor Covid-19. Sommige is moontlik nie waar nie. Op hierdie bladsy sal jy **webtuistes** en **telefoonnommers** vind wat **korrekte** inligting weergee.

WEBTUISTES

Die Regering se algemene webtuiste

www.gov.za/Coronavirus

Meer inligting rakende -

Inperking

<https://sacoronavirus.co.za/2020/03/23/south-african-lockdown-guidelines-information/>

Vrae wat gereeld gevra word oor Covid -19

www.gov.za/coronavirus/faq

Skole

www.gov.za/Coronavirus/schools

Hospitale

www.gov.za/Coronavirus/hospitals

Maatskaplike toelaes

www.gov.za/coronavirus/socialgrants

Department of Social Development

www.dsd.gov.za/

Department of Basic Education

<https://www.education.gov.za/>

Department of Health

<https://sacoronavirus.co.za/>

National Institute for Communicable Diseases

<http://www.nicd.ac.za/>

World Health Organisation (WHO)

Ouerskap gedurende die COVID-19 pandemie

www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting

UNICEF

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>

**Ons hande
maak saak**



CALL CENTRES & HOTLINES

Emergency number
(COVID-19)
0800 029 999

Gender-based Violence
Command Centre:
0800 428 428 or
***120*7867#** (free)

Persons with disabilities
SMS "HELP" to **31531**

Childline
08000 55 555 (free)

Department of Education
0800 202 933

SASSA (grants)
0800 60 10 11

AIDS help line
0800 012 322

Women Abuse Helpline
0800 150 150

South African Police
Services
08600 10111

Lifeline / National Crisis
Line
0861 322 322

Presidential hotline
17737

WhatsApp
COVID-19 Whatsapp
Say "Hi" to **0600 123 456**
on stay informed.

* Sekere van die teks was nie vertaal vir konsekwentheidredes.

