

# WAT IS DIE COVID-19-VIRUS?

## 01 Koronavirus?

- Is familie van die gewone verkoue- en griepvirusse, maar word Covid-19 genoem.
- Word hoofsaaklik tussen mense oorgedra – amper soos griep – maar tas hoofsaaklik die longe aan.
- Word deur asemhalingsdruppels versprei, soos wanneer jy hoes, nies of praat.
- Kan op oppervlaktes oorleef en versprei wanneer ons daaraan vat en dan met ons vuil hande aan iets anders raak.
- Die meeste mense en veral kinders, word glad nie of net effens siek van die Covid-19-virus.
- Dit is hoofsaaklik ouer mense en mense met siektes soos diabetes, hartsiekte of asma, wat siek kan word.
  - As jy dus verkoue het of siek voel, moet jy liever nie by ouma en oupa gaan kuier nie.

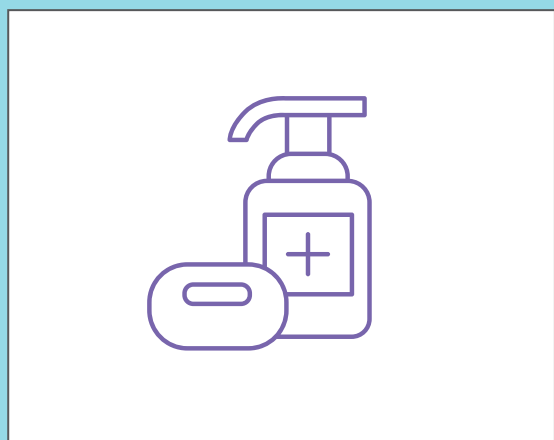
## 02 Simptome?



HOE KEER ONS DIE VERSPREIDING VAN DIE

# KORONAVIRUS?

## Wat jy kan doen?



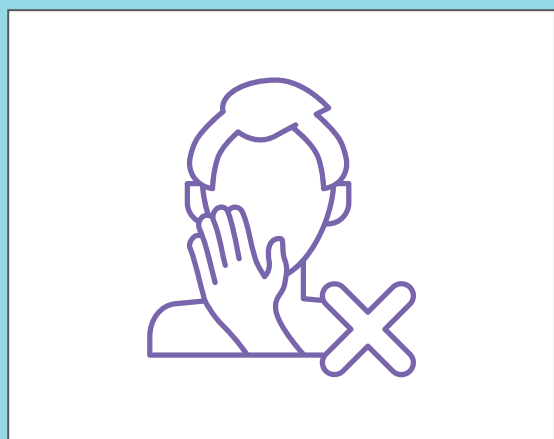
Handhaaf goeie higiëne.



Was jou hande gereeld met seep en water vir ten minste 20 sekondes lank.



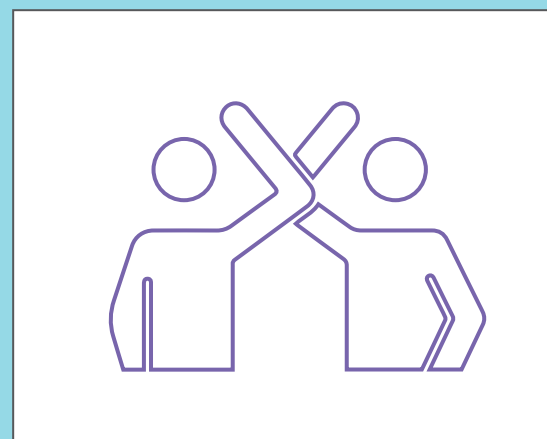
Gebruik 'n handontsmetmiddel as jy nie seep en water het nie.



Dra 'n masker en moenie aan jou gesig vat nie, veral nie jou oë, neus en mond nie.



Hoes en nies in 'n snesie en gooi die snesie dadelik in die vullisdrom.



Moenie mense met die hand groet, drukkies gee of soengroet nie. Groet liever met die elmboog of voete.



Handhaaf sosiale afstand. Dit beteken om 'n spasië van ten minste 2 meter tussen jou en die ander persoon te laat.



Hou jou immuunstelsel gesond. Eet gesond, oefen gereeld en slaap genoeg.

