



Wes-Kaapse  
Regering

Gesondheid

---

# KOVID-19 (KORONAVIRUS)

## ALGEMENE VRAE

17 MAART 2020 (Weergawe 2)

## Wat is 'n koronavirus?

Koronavirusse is groot groepe virusse wat gewoonlik onder diere voorkom. Hierdie virusse kan mense ook siek maak. Mense kry gewoonlik 'n ligte tot matige boonste lugwegsiekte, wat amper soos griep is. 'n Nuwe koronavirus genaamd KOVID-19 is in China geïdentifiseer en dit word gekoppel aan 'n uitbreking van virale longontsteking.

## Wat is KOVID-19?

KOVID-19 is die nuwe aansteeklike siekte wat veroorsaak word deur die koronavirus wat onlangs ontdek is. Niemand het geweet hierdie nuwe virus en siekte bestaan nie. Dis eers in Desember 2019 ontdek toe daar 'n uitbreking Wuhan, China, was.

## Wat is die simptome van KOVID-19?

Ligte tot ernstige respiratoriese siekte met

- koors
- hoes – gewoonlik droog
- moegheid
- mialgie (seer spiere of lyf)
- sukkel om asem te haal

Let wel dat 'n seer keel en loopneus nie so baie voorkom by KOVID-19 nie; jy kry dit eerder as jy griep of ander boonste lugweginfeksies het.

## Wanneer wil dit voorkom dat ek KOVID-19 het?

Mense het vermoedelik die KOVID-19-virus as:

- hulle griep-simptome het en in die afgelope 14 dae
- oorsee gereis het na 'n gebied waar KOVID-19 van persoon tot persoon in die gemeenskap versprei OF in noue kontak (aangesig-tot-aangesig-kontak, in 'n toe kamer of vervoer) was met iemand wat positief getoets het vir KOVID-19 OF
- daar iemand in die huishouding of iemand by die werk is wat positief getoets het vir KOVID-19 OF
- hulle in 'n fasiliteit gewerk het waar 'n KOVID-19-geval(le) gediagnoseer is en hulle nie persoonlike beskermende toerusting gedra het nie OF
- hulle na 'n area gereis het waar KOVID-19 van persoon tot persoon in die gemeenskap versprei.

Areas wat geraak word, word elke dag deur die NCID bygewerk: <http://www.nicd.ac.za/diseases-a-z-index/KOVID-19/dailyupdates-of-countries/>

Jy moet begin vermoed jy het KOVID-19 as jy griepig voel en na 'n gebied gereis het waar KOVID-19 van persoon tot persoon in die gemeenskap versprei OF noue kontak gehad het met 'n persoon wat wel KOVID-19 het of waar daar vermoed word dat die persoon KOVID-19 het.

## Hoe versprei KOVID-19?

KOVID-19 word hoofsaaklik versprei deur middel van respiratoriese druppeltjies wat vrygestel word wanneer 'n persoon met die virus hoes of nies. Deur middel van noue persoonlike kontak soos aanraking of met die hand te groet. Om aan 'n voorwerp of oppervlak te raak waarop die virus is en dan aan jou mond, neus of oë raak voordat jy jou hande gewas het. Omdat die virus deur die lug versprei word, is dit belangrik om meer as een tot twee meter weg te bly van 'n persoon wat siek is.

## Hoe beskerm ek myself?

Jy kan jou kanse vir KOVID-19-infeksie of -verspreiding verminder deur 'n paar eenvoudige dinge te doen:

- Was jou hande gereeld en deeglik met seep en water of maak jou hande met 'n alkoholgebaseerde handmiddel skoon vir minstens 20 sekondes. Was jou hande gereeld veral voordat jy met kos werk, nadat jy die toilet gebruik het of nadat jy gehoes of genies het.
- Hoes of nies in die vou van jou elmboog of in 'n sneesdoekie. Gooi die sneesdoekie weg nadat jy dit gebruik het en was dan jou hande.
- Moenie onnodig aan jou oë, neus en mond raak met hande wat nie gewas is nie.
- Moet eerder nie naby mense kom wat siek is nie.
- As jy nie siek is nie, hoef jy nie 'n masker te dra nie; dit sal jou nie eintlik beskerm nie. Maar 'n masker (chirurgiese masker werk goed, N95 is nie nodig nie) sal help keer dat mense wat hoes en nies ander mense aansteek.
- Bly by die huis as jy nie lekker voel nie.

## Hoe gaan ek te werk om 'n toets te laat doen?

As jy griepsimptome kry nadat jy in 'n land of gebied was waar KOVID-19 van persoon tot persoon in die gemeenskap versprei OF noue kontak gehad het met iemand wat wel KOVID-19 of waar daar vermoed word die persoon het KOVID-19, bly kalm. Onthou, al het jy KOVID-19, is die meeste gevalle nie so ernstig nie.

As jy mediese hulp nodig het, is dit belangrik dat jy dit op so 'n manier doen dat jy nie ander mense aansteek nie:

- As jy toegang tot privaat gesondheidsorg het, bel jou huisdokter of plaaslike gesondheidsfasiliteit, of die NCID-hulplyn by 0800 029 999 of die Provinsial hulplyn by 021 928 4102. Verduidelik jou simptome en waarheen jy gereis het of met wie jy in kontak was.
- As jy die staatsgesondheidsdiens gebruik, bel jou plaaslike gesondheidsfasiliteit of die NCID-hulplyn by 0800 029 999 of die Provinsial hulplyn by 021 928 4102. Jy sal raad kry oor wat om te doen. As jy nie kan bel nie, gaan dan na jou plaaslike fasiliteit. Voordat jy ingaan, sê vir die personeel jy dink jy het dalk KOVID-19. Hulle sal jou heel waarskynlik vra om 'n masker te dra. Jy sal gevra word om weg van die ander pasiënte te wag totdat 'n gesondheidswerker jou kan help.

As jy begin sukkel om asem te haal, kry dringend mediese hulp. As dit moontlik is, bel eers jou plaaslike gesondheidsfasiliteit om vir hulle te sê jy is op pad daarheen.

## **Wat is die kans dat ek KOVID-19 kan kry?**

Die risiko hang af van waar jy is – en meer spesifiek, of die KOVID-19-uitbreking al daar begin het. Op hierdie oomblik (soos op 16 Maart 2020), is 16 gevalle aangemeld in die Wes-Kaap. Dit is belangrik dat jy op hoogte bly van waar die virus oral is, oorsee en in ons land. Jy kan altyd gaan kyk by die NCID se webtuiste wat elke dag bygewerk word: <http://www.nicd.ac.za/diseases-a-z-index/KOVID-19/daily-updates-of-countries/>

## **Moet ek bekommerd wees oor KOVID-19?**

In vier uit vyf gevalle, is die siekte wat deur KOVID-19-infeksie veroorsaak word, gewoonlik nie ernstig nie. Gevalle onder kinders en jong volwassenes kom maar min voor. Die infeksie kan egter ernstige siekte veroorsaak, veral in bejaardes en pasiënte wat ander siektes ook het. Dit is dus heel normaal dat mense bekommerd sal wees oor watter uitwerking die KOVID-19-uitbreking op hulle en hul geliefdes sal hê.

Ons kan ons vrese gebruik om iets te doen om onself, ons geliefdes en ons gemeenskappe te beskerm. Die heel eerste ding wat ons kan doen, is om ons hande gereeld en deeglik te was en versigtig te wees as ons hoes of nies. Tweedens moet ons op hoogte van sake bly en die raad volg van die plaaslike gesondheidsowerhede insluitend enige beperkings op reis, beweging en byeenkomste.

## **Wie is in gevaar om ernstig siek te raak?**

Terwyl ons nog besig is om uit te vind hoe KOVID-19 mense aantast, lyk dit asof bejaardes en mense met bestaande siektes (soos longsiekte, hartsiekte, kanker of diabetes) erger siek raak as ander mense.

## **Is daar 'n entstof, geneesmiddel of behandeling vir KOVID-19?**

Nee, nog nie. In hierdie stadium is daar nog geen entstof en geen spesifieke teenvirusmedikasie om KOVID-19 te voorkom of behandel nie. Maar die mense wat die siekte het, sal die regte versorging kry om hul simptome te verlig.

## **Help antibiotika om KOVID-19 te voorkom of behandel?**

Nee. Antibiotika werk nie vir virusse nie, dit werk net vir bakteriese infeksies. KOVID-19 word deur 'n virus veroorsaak, so antibiotika werk nie. Antibiotika moenie gebruik word om KOVID-19 te voorkom of behandel nie. Dit moet net gebruik word soos deur 'n dokter voorgeskryf om 'n bakteriese infeksie te behandel.

## **Moet ek 'n masker dra om myself te beskerm?**

Jy hoef net 'n masker te dra as jy siek is met KOVID-19-simptome (veral hoes) of na iemand kyk wat dalk KOVID-19 het. Weggooimaskers kan net een keer gebruik word. Die doeltreffendste maniere om jouself en ander mense teen KOVID-19 te beskerm, is om jou hande gereeld te was, in jou elmboog of 'n sneesdoekie te hoes en om minstens 1 tot 2 meter weg te staan van mense wat hoes of nies.

## Wat is die inkubasie-tydperk vir KOVID-19 en hoe lank is dit?

Die “inkubasie-tydperk” beteken vanaf die tyd dat die virus opgedoen is tot wanneer die simptome van die siekte begin. Die meeste beramings van hoe lank die inkubasietydperk vir KOVID-19 is, is van 1 tot 14 dae, maar meestal sowat 5 dae.

## Wat beteken dit om jousef te isoleer?

'n Openbaregesondheid-dokter sal jou vra om jousef te isoleer as hulle vermoed jy het KOVID-19. Dit kan gebeur voordat jy vir die virus getoets word of terwyl jy vir die toetsuitslae wag. Dit beteken dat jy net in die huis bly en heeltemal kontak met ander persone vermy vir 14 dae. Dit is om te verhoed dat die virus versprei word terwyl jy op die uitslae wag. As jy nog nie simptome wys nie, sal jy gevra word om jousef by die huis te isoleer, maar sodra die toetsuitslae positief is, sal jy in 'n isolasiesaal opgeneem word. Dit is baie belangrik dat jy die gesondheidsorgpraktisyns se instruksies vir isolasie volg. Hulle sal dit aan jou verduidelik.

## Hoe lank oorleef die virus op oppervlakke?

Dit is nog nie duidelik hoe lank die virus wat KOVID-19 veroorsaak op oppervlakke oorleef nie, maar dit lyk asof die virus net soos ander koronavirusse optree. Volgens studies kan koronavirusse van 'n paar uur tot 'n hele paar dae op oppervlakke bly. Dit kan verskil onder verskillende omstandighede, soos die tipe oppervlak, temperatuur of humiditeit van die omgewing). As jy vermoed 'n oppervlak is dalk besmet, maak dit met 'n ontsmettingsmiddel skoon om die virus dood te maak en jousef en ander mense te beskerm. Maak jou hande skoon met 'n alkoholgebaseerde handmiddel of was dit met seep en water. Moenie onnodig aan jou oë, mond of neus raak nie.

## My familieledede of werknemers kom terug van 'n area waar KOVID-19 bevestig is. Wat moet hulle doen?

Sodra persone in Suid-Afrika land uit gebiede waar die siekte is, sal hulle 'n vraelys moet voltooi en temperatuursifting moet kry. As 'n voorsorgmaatreël, selfs al het jy geen simptome nie, sal jy versoek word om jousef te isoleer - beamptes sal dit aan jou verduidelik. As hulle aan die kriteria voldoen (griepsimptome en kontak met 'n area waar die virus bevestig is of in kontak was met iemand wat die virus het), sal hulle geassesseer word en na die spesifieke hospitaal geneem word om daar verder hanteer te word. Al slaag jy hierdie sifting, beteken dit nie jy het nie KOVID-19 nie. Jy is dalk aangesteek, maar wys net nie simptome nie. Reisigers wat nie simptome wys nie, sal gevra word om hulself te isoleer vir simptome vir 14 dae, wat in lyn is met nasionale en internasionale protokolle. As simptome in hierdie tyd voorkom, soos koors, hoes of swak asemhaling, moet reisigers eerder NIE na hul naaste gesondheidsfasiliteit of huisdokter gaan nie. As jy nie seker is oor jou status en die prosedures nie, en om te keer dat die siekte versprei, skakel die NCID-hulplyn by 0800 029 999 of die Provinsial hulplyn by 021 928 4102. Jy sal raad kry oor wat om te doen.

## Wat doen die Wes-Kaap om voor te berei vir die virus?

- Ons werk saam met ons nasionale vennote om te sorg dat ons gereed is.
- Prosedures is in plek vir gevalopsporing, isolasie en hantering sodat vinnige diagnose gemaak kan word.
- Alle gesondheidsfasiliteite kan vermoedelike of bevestigde gevalle hanteer en verwys na die toepaslike verwysings- of aangewese hospitaal.
- Protokolle is in plek vir die opvolg van kontakte van gevalle om te sorg dat die virus nie versprei nie.

## Sal byeenkomste in die Wes-Kaap gekanselleer word?

Die president het aangekondig dat KOVID-19 'n nasionale ramp is en ook dat daar 'n hele paar maatreëls in plek is om die verspreiding van die virus te beperk. Hierdie maatreëls sluit in dat publieke byeenkomste van meer as 100 mense verbied word en dat daar vanaf 18 Maart 2020 'n reisverbod is vir buitelanders van lande wat erg geraak is – Italië, Irak, Suid-Korea, Spanje, Duitsland, Amerika, Brittanje en China.

## Watter maatreëls moet ek volg?

Byeenkomste met meer as 100 mense word verbied

Groot skaalse vieringe van toekomstige nasionale dae soos Menseregtedag en ander groot staatsbyeenkomste sal gekanselleer word.

Waar klein byeenkomste nie vermy kan word nie, moet organiseerders streng maatreëls vir voorkoming en beheer in plek stel.

Die bestuur van winkelsentrums, vermaaklikheidsentrums en ander plekke wat gereeld deur groot getalle mense besoek word, word vereis om hul higiënebeheer te verskerp.

## Ek beplan om oorsee te gaan. Wat moet ek doen om veilig te bly?

Die aanbeveling vir Suid-Afrikaanse burgers is om nie enigsins te reis na of deur die Europese Unie, Amerika, Brittanje en ander lande wat geïdentifiseer is as hoë risiko soos China, Iran en Suid-Korea nie.

Suid-Afrikaanse burgers wat terugkeer van enige internasionale gebied moet hulself vir 14 dae isoleer.

Vermy nienoodsaaklike reise na aangetaste gebiede as jy siek is, veral bejaarde reisigers en mense met chroniese siektes of ander gesondheidstoestande. Die algemene aanbevelings vir persoonlike higiëne, hoësetiket en om minstens een meter weg te bly van mense wat simptome toon, is veral belangrik vir alle mense wat reis.

## Kry jou werkplek gereed

Alle dele van ons samelewing, insluitend besighede en werkgewers, moet hul deel doen om die verspreiding van hierdie siekte te keer.

Waar moontlik, kan werkgewers dit oorweeg om werknemers tuis te laat werk.

Werkgewers moet sorg dat die werkplekke skoon en higiënies is en dat oppervlakke (bv. lessenaars en tafels) en voorwerpe (bv. telefone en sleutelborde) gereed met ontsmettingsmiddel afgevee word.

Sorg dat daar seep en/of handsanitiëermiddel is sodat werknemers, kontrakteurs en kliënte hul hande deeglik kan was. Die aanbeveling is om nienoodsaaklike reisplanne na aangetaste gebiede uit te stel of te vermy as jy siek is, veral vir bejaarde reisigers en mense met chroniese siektes of ander gesondheidstoestande.

As jy nie die reisplanne kan uitstel nie, sorg dat werknemers hou by instruksies van plaaslike owerhede as hulle reis. As plaaslike owerhede byvoorbeeld vir hulle sê hulle kan nie na 'n sekere plek toe gaan nie, moet hulle dit gehoorsaam. Jou werknemers moet enige plaaslike beperkings nakom met betrekking tot reis, beweging of groot byeenkomste in die area waarheen hulle gaan.

## Wie kan ek kontak as ek onseker is of as ek verdere inligting nodig het?

Kontak die openbare hulplyn by 0800 029 999.

Die Provinsial hulplyn by 021 928 4102

Dit is 24 uur per dag beskikbaar.

e-pos: [doh.dismed@westerncape.gov.za](mailto:doh.dismed@westerncape.gov.za)

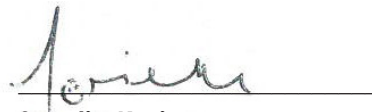
Stuur "Hi" na 060 012 3456 op Whatsapp



**Marika Champion**

Director

Western Cape Government Health Communications



**Saadiq Kariem**

Chief Director

Emergency and Clinical Support Services



**Wes-Kaapse  
Regering**

Gesondheid