



Beskerm jouself en ander teen CORONAVIRUS COVID-19



Geen handdruk of drukkies tydens die corona virus/Covid-19 uitbreking! Waai, knik of buig!

'n Nuut ontdekte virus maak baie mense siek. Jy en ander kinders in jou omgewing kan help om teen die nuwe virus te veg. Jy mag dalk nodig hê om die manier hoe jy dinge doen te verander, van ouer mense groet tot takies doen en vriende ontmoet.

HOE OM DIT TE DOEN

Die virus versprei wanneer klein druppeltjies vloeistof van jou longe deur jou mond vlieg. Die druppeltjies kan op jou hande, jou goed of op ander mense land. Daar is dit baie belangrik om 'n gesonde afstand van ander mense te bly, veral van ouer mense en mense wat ernstige gesondheidsprobleme het, want hulle kan baie siek word van die corona virus/COVID-19. Kinders kry dit meestal net ligweg.



2 meter



Dit kan baie moeilik wees om 'n afstand tussen jou en ouer familieledede te hou. Dit is hoekom dit so belangrik is om jou hande te was en 'n afstand van vriende en ander buite jou huis te hou. Doen die beste wat jy kan!

KLEIN DINGETJIES WAT LEWENS KAN RED!



Was jou hande

Maak jou hande nat, sit seep op en was jou hande oral baie deeglik vir 20 sekondes. Spoel af en maak droog.



Nies in die buig van jou arm

Nies of hoës in die buig van jou arm om te keer dat die virus na ander mense versprei.



Moenie aan jou gesig vat nie

Jy kan die virus kry deur aan jou mond, neus of oë te vat – plekke waar die virus in jou liggaam kan binnegaan.

Was gereeld

Skoon hande beskerm jouself en ander. Was jou hande wanneer hulle vuil is en altyd, byvoorbeeld na toiletgebruik, voor jy kosmaak en...



... na take

... voor en na jy eet



... voor en na jy gaan water haal, ensovoorts.



HOE SIEK KAN MENS WORD?

Meeste mense wat die corona virus/COVID-19 kry, word net 'n bietjie siek. Soos wanneer jy verkoue of griep het. Amper almal word weer gesond!

DRÖË HOES

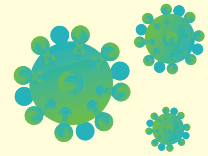
MOEILIKE ASEMHALING

KOORS



Voel jy siek? Bly by die huis.

Al voel jy net 'n bietjie siek moet jy by die huis bly. Meeste mense het nie mediese hulp nodig om gesond te word nie. As iemand baie siek word, kyk na die reëls van jou kliniek of hospitaal en tree so op dat daar nie 'n gevaar is dat die virus aan ander oorgedra word nie.



Die nuut ontdekte corona virus veroorsaak die nuwe siekte COVID-19. Jy kan nie die corona virus met jou oë sien nie, maar deur 'n mikroskoop lyk dit so!



Luister na feite

Daar is baie stories en gerugte wat rond gaan oor die corona virus/COVID-19. Baie van dit is nie waar nie. Sommiges wil jou net bang maak of jou verplig om iets te koop. Luister net na feite!

Praat met iemand wat jy kan vertrou

Dit is normaal om hartseer, gespanne, bekommerd, bang of kwaad te voel. Dit help om met iemand te praat wat jy kan vertrou, soos 'n ouer familielid of 'n onderwyser. Om oor jou bekommernisse te praat kan hulle ook help. Wees goed vir jouself en ander.



Jy het regte

Terwyl jy veilig bly gedurende corona/COVID-19, onthou dat jy nog steeds die reg op beskerming teen mishandeling het, die reg op skooling, kos, gesondheid en opvoeding. Meld enige verbreking van jou regte aan op die polisie se tolvrye nommers of kry hulp van 'n persoon wat jy vertrou.

'n Boodskap van The World's Children's Prize Foundation



Met ondersteuning van The Swedish Postcode Lottery en Survé Philanthropies