



# WAT JY OOR DIE CORONAVIRUS MOET WEEET



## HOE BESKERM EK MYSELF EN ANDER TEEN DIE SIEKTE?



Was jou hande  
**gereeld en deeglik**  
vir 20 sekondes met seep  
en water, of gebruik 'n  
handreinigingsmiddel wat  
alkohol bevat



Vermy nabye kontak met enige  
iemand wat koorsig is of hoes.  
Vermy nabye kontak met ander  
mense as jy hoes of as jy koorsig is



Bedek jou mond en neus met  
jou elmboog of 'n sneesdoekie  
wanneer jy hoes of nies



Eet slegs kos wat goed  
gaargemaak is (veral vleis en eiers)



Moet nooit in die openbaar spoeg nie

**BLY GESOND:** Kry die griepinenting