

KYK NA JOU GESOND- HEID SORG VIR ONSE TOEKOMS

Terwyl ons voortgaan, is dit belangrik dat ons na ons algemene gesondheid kyk – om vir ons toekoms te sorg.



Ons moet vir ons algemene liggaamlike en geestelike gesondheid en welstand sorg.

 <p>Woon alle gesondheidsafsprake by.</p>	 <p>Neem chroniese medikasie soos voorgeskryf.</p>	 <p>Onthou om jou gesin te laat inent.</p>	 <p>Eet gesond en doen oefening.</p>
--	---	---	--

Om veilig te bly, is dit belangrik dat ons met die vyf goue reëls van voorkoming voortgaan. Wees ekstra versigtig om gebiede te vermy waar die risiko van infeksie hoër kan wees.

MAAK VEILIGER KEUSES

Terwyl ons voortgaan, is dit belangrik dat ons veiliger keuses maak. Vermy sover moontlik superverspreider-geleenthede:



Dra altyd 'n masker wanneer jy in die openbaar is en volg die vyf goue reëls

1. Was jou hande
2. Moenie aan jou gesig raak nie
3. Handhaaf 'n afstand van 1.5 m van ander
4. Hoes in 'n snesie
5. Siek? Bly by die huis



VERMY:

- * swak ventilasie
- * oorvol plekke
- * beknopte binneshuise ruimtes

BLY VEILIG

**GAAN
VOORT**



Wes-Kaapse
Regering

Gesondheid

Siek? Bly by die huis en skakel **080 928 4102**
of besoek <https://www.westerncape.gov.za/dept/health>