

Iemand wat nie koronavirus het nie, kan die kind hospitaal toe neem, maar moet die huislike situasie aan die verpleegpersoneel verduidelik. Hulle kan ook die kind se Road to Health-boekie saamneem. Hierdie persoon moet 'n masker dra en as die kind ouer as twee jaar is, moet die kind ook 'n masker dra.

Hou oppervlakke in die huis skoon deur dit met 'n mengsel van ses teelepels bleikmiddel in een liter water af te vee.

### Moet my kind 'n masker dra?

Kinders ouer as twee jaar moet 'n masker dra wanneer hulle buite die huis is. 'n Kind moenie 'n masker dra as hulle nie behoorlik kan asemhaal deur die masker nie, as hulle met die masker vroetel en aan hul gesig raak, as hulle dit nie kan afhaal nie omdat hulle te jonk is of weens 'n gebrek. Laat hulle oefen om die masker vir 'n kort tyd te dra wanneer hulle by die huis is sodat hulle daaraan gewoond is wanneer hulle skool toe gaan.

### Hoekom moet ek 'n lapmasker dra?

Lapmaskers keer dat die virus in die lug beland en mense aansteek. Elke persoon moet twee maskers hê: een in die was en een op die gesig. Dit moet jou mond en neus bedek. Sit dit aan en haal dit af deur net aan die rekkies te raak. Moenie daarmee vroetel wanneer dit aan is nie. Was die masker nadat jy dit afgehaal het in seep en warm water, en stryk dit om die virus dood te maak. Moet nooit jou masker met enigiemand deel nie. Dra 'n masker van wanneer jy uit die huis gaan. Was jou hande.

### Kan kinders koronavirus na ander mense versprei?

Ja, hulle kan, so hou kinders weg van senior burgers en mense met chroniese siektes soos diabetes en hoë bloeddruk omdat ouer volwassenes sieker kan raak as jonger mense. Leer jou kinders van die goue reëls vir goeie higiëne.



## Hoe kan ek as ma alles hanteer gedurende COVID-19?

Hier is 'n paar wenke om stres te hanteer gedurende hierdie tyd.

1. Erken, noem en aanvaar jou gevoelens. Dit is normale reaksies op 'n abnormale situasie.
2. Beperk die aantal kere dat jy die nuus dophou as dit te oorweldigend voel.
3. Kry jou feite net van betroubare bronne. Daar is baie valse nuus.
4. Doen eenvoudige dinge om jou aandag af te lei van hierdie situasie.
5. Vra vir ondersteuning van familie, vriende of 'n berader. Praat met iemand wat jy kan vertrou.
6. As jy kan, kan dit jou beter laat voel om ander gedurende hierdie tyd te help.

### Hulplyne

- Suid-Afrikaanse Depressie-en-angs-stoornisgroep (Sadag) [www.sadag.org](http://www.sadag.org)  
0800 21 22 23 of 0800 456 789 of 0800 20 5026
- Lifeline algemeen 0861 322 322 en hul VIGS-hulplyn 0800 012 322
- Childline 0800 055 555

### Wat is die 5 goue reëls vir goeie higiëne om die verspreiding van die virus te keer?

1. Was jou hande met seep en water of handontsmetmiddel vir 20 sekondes.
2. Moenie met ongewaste hande aan jou gesig raak nie.
3. Hoes of nies in jou elmboog of in 'n sneesdoekie wat jy dan veilig moet weggooi.
4. Bly 1,5 meter weg van ander mense.
5. Bly by die huis as jy siek voel. Kontak 'n gesondheidswerker of 'n blitslyn by 0800 029 999 of 021 928 4102.

# COVID-19 en swanger vroue



## Hoe word koronavirus of COVID-19 versprei?

Die koronavirus word versprei in waterdruppeltjies wanneer ons hoës, nies, praat, skree of sing. Hierdie waterdruppeltjies vlieg deur die lug en beland op die gesig van die ander persoon of omdat dit swaar is, val dit op oppervlakke. Dit is hoekom ons maskers dra. Die masker is die enigste ding tussen jou en die waterdruppeltjies. Ons staan ook 1,5 meter weg van ander af sodat die waterdruppeltjies ons nie kan bereik nie.

Ons moet ook die oppervlakke met seep en water of bleikmiddel was om die koronavirus dood te maak.

## Moet ek gedurende my swangerskap kliniek toe gaan?

Ja, dit is belangrik om jou gereelde voorgeboortebesoeke by te woon. Dra jou lapmasker. As jy simptome het soos 'n droë hoës, seer keel, seer spiëre of 'n hoë temperatuur sal jy gevra word om na 'n aparte kamer te gaan om getoets te word vir COVID-19, ook bekend as die koronavirus. As jy ligte simptome het, sal jy gevra word om by die huis te isoleer totdat jy die uitslae kry.

## Kan koronavirus my swangerskap affekteer?

Daar is tans geen bewyse dat die koronavirus die ongebore baba deur middel van die baarmoeder kan bereik nie. Daar is ook geen bewyse van 'n verhoogde kans vir 'n miskraam of abnormaliteite in jou pasgebore baba nie. Dit is 'n goeie idee om 'n griepinspuiting te kry sodat jy 'n kleiner kans het om griep te kry wat jou immuunstelsel kan verswak.

## Sal ek 'n groter risiko het om koronavirus te kry as ek 'n chroniese siekte het en swanger is?

As jy TB, hart- of longsiektes, hoë bloeddruk, MIV of diabetes het, is jy dalk meer vatbaar om koronavirus te kry. Bespreek jou medikasie met jou gesondheidswerker.



## Wat moet ek doen as ek siek voel wanneer ek swanger is?

Gaan na die kraameenheid (MOU) of hospitaal as jy bloeding ervaar, 'n ernstige hoofpyn het, jy nie die baba kan voel beweeg nie, pyn in jou maag het of as jou water breek. Sê ook vir die gesondheidswerker as jy koronavirus-simptome het. As jy moeilik asemhaal, moet jy mediese hulp gaan kry.

## Wat sal gebeur as ek begin kraam?

Alle vroue in kraam sal sifting ondergaan by die fasiliteit. As jy nie koronavirus het nie, sal daar in die gewone geboortekamer na jou omgesien word. As jy wel koronavirus het, sal jy in 'n aparte area versorg word en die gesondheidswerkers sal persoonlike beskermende toerusting dra. Jy sal gevra word om 'n masker te dra. Jy kan 'n normale geboorte hê en die baba sal op jou bors geplaas word (vel tot vel), en borsvoeding moet by geboorte begin.

## Wat van 'n geboortemetgesel?

Jy moet voor die tyd uitvind wat die beleid is by die fasiliteit waar jy sal geboorte skenk. Sommige fasiliteite sal dalk nie geboortemetgeselle toelaat gedurende die koronavirus-pandemie nie om te keer dat die virus versprei. Jy kan telefonies in kontak bly met die persoon wat jou ondersteun terwyl jy kraam.

## Kan ek borsvoed as ek koronavirus het of dit dalk het?

Alle ma's moet aanhou borsvoed omdat dit die beste kos vir jou baba is. Tot dusver is die koronavirus nog nie in borsmelk gevind nie. Was jou hande met seep en water voordat jy borsvoed en wanneer jy jou baba vashou of hulle op jou bors (vel tot vel) plaas. Dra 'n masker wat jou neus en mond toemaak wanneer jy borsvoed. Kies twee of drie mense wat jou kan help om jou baba te versorg, maar hulle moet hul hande was en 'n masker dra voordat hulle aan die baba raak. Niemand moet aan die baba se gesig raak of die baba soen nie.

## Moet ek my baba neem vir immunisasies?

Dit is baie belangrik om jou kind te neem vir die immunisasies wat in die Road to Health-boekie gelys is. Vind uit by die kliniek of daar enige spesiale reëlings is vir immunisasies gedurende die inperking. Dra jou masker wanneer jy die baba kliniek toe neem.

## Kan ek steeds my geboortebepërking gaan kry gedurende die inperking?

Ja, dit is baie belangrik om jou gesinsbeplanningsmetode te kry nadat jy geboorte geskenk het om te verseker dat elke kind 'n gewenste en beplande kind is. Kondome beskerm jou ook teen seksueel oordraagbare siektes en swangerskap wat jy nie wil hê nie. Wag eerder totdat die koronavirus-probleem verby is voordat jy 'n swangerskap beplan.

## Hoe beskerm ek myself as ek openbare vervoer moet gebruik om kliniek toe te gaan?

Bel jou kliniek voordat jy jou huis verlaat om uit te vind of daar enige spesiale planne is vir voorgeboorte- en nageboortebesoeke gedurende die inperking. Maar bly by die huis as jy nie lekker voel nie. Stap kliniek toe as jy kan. As jy 'n taxi moet gebruik, dra jou masker, probeer om ver weg van die ander mense te sit en ontsmet jou hande wanneer jy uitklim.

## Wat moet ek doen as ek bekommerd is oor my kind se gesondheid wanneer daar iemand in my huis is wat koronavirus het?

Die meeste kinders sal koronavirus baie ligtelik kry en sal herstel. As die kind egter ander probleme het soos wanvoeding, TB, MIV of borsprobleme, of ander langtermynsiektes en dan koronavirus kry, bel die kliniek of dokter vir raad. Jy kan ook die blitslyne skakel.

As die kind siek raak en jy dink dit is 'n noodgeval, bel die ambulans en verduidelik die situasie.