

INLIGTING VIR OUERS VAN JONG KINDERS OOR DIE COVID-19 koronavirus

Based on the **World Health Organisation's** guidelines



Klein handjies maak saak



EERSTE DINGE EERSTE



Ek is **COVID-19**. Ek is 'n **nuwe** Koronavirus. Hier is 'n paar feite oor myself.

WAT IS DIE KORONAVIRUS OF COVID-19?

Koronavirusse is 'n groot familie van viruses wat siektes kan veroorsaak wat kan lei tot infeksie wat jou longe en asemhaling affekteer. Dit sluit in die gewone verkoue, griep en ernstige vorme van longontsteking.

Die mees onlangse koronavirus wat ontdek is, veroorsaak die **koronavirus siekte COVID-19** en dit was onbekend voor die uitbraak daarvan in Wuhan, China, in Desember 2019.

SIMPTOME (tekens van infeksie)

Die simptome (*die tekens wat wys dat 'n persoon geïnfecteer is met die virus*) is baie dieselfde as die gewone verkoue of griep. Dit mag tekens toon soos koors, 'n moeë gevoel, hoes, lyfseer, geblokte neus (ook 'n toe-neus genoem), loop neus, seer keel of diarree ('n loopmaag'). As jy, jou kind of enige familielid enige van hierdie tekens of simptome toon, verkry mediese hulp.

MOENIE PANIEKERIG RAAK NIE

Jou gesondheidspraktisyn sal die nodige ondersoeke en toetse doen, en jou voorsien van al die inligting wat jy nodig het.

BELANGRIK

Moenie jouself behandel nie!
Kontak die kliniek of dokter voor jy hul besoek of kontak die '**National Institute Communicable Diseases (NICD)**' se noodlyn:

0800 029 999

Het jy geweet?

Meeste mense, ongeveer **8 uit elke 10**, herstel van die siekte sonder om baie siek te word of sonder spesiale behandeling.



Kyk na bladsy 9 hoe om die **koronavirus siekte COVID-19** te verduidelik aan jou kind.

BESKERM & VOORKOM



Hier is 'n paar **goeie idees** oor hoe om jouself te beskerm teen my – die **COVID-19 virus**.

Dit begin met jou HANDE

Wat is so spesiaal omtrent ons HANDE?

MEESTE infeksies versprei deur jou hande en die hande van ander mense.

Dit is hoekom **skoon hande** die maklikste en effektiefste manier is om te voorkom dat jy kieme en viruses kry wat jou kan siek maak.

WAS jou HANDE gereeld met seep en skoon water

Handewas met seep en lopende water is die beste manier om die verspreiding van kieme en virusse te voorkom.

Was jou hande dikwels met seep en lopende water vir **20 sekondes**.

Die maklikste manier om te weet hoe lank **20 sekondes** is, is om die liedjie 'veels geluk liewe maatjie omdat jy verjaar' twee maal te sing of die eerste versie van ons nasionale volkslied, 'Nkosi Sikelel' iAfrika, te sing.



Moenie die kraan te groot oopdraai wanneer jy jou hande met seep en lopende water was nie. Wees slim met die waterverbruik wanneer jy hierdie metode gebruik.

Het jy geweet?

Deur jou hande **gereeld met seep en lopende water te was** bied meer beskerming teen die COVID-19 virus as om rubberhandskoene te dra.

(World Health Organisation)



Ek en my ander koronavirus familieleden is **baie bang** vir seep en water!

Kyk op bladsy 10 vir die 6 stappe van handewas.



ONTHOU

Was jou hande met seep en water – **en help jou kind** om sy of haar hande behoorlik met seep en water te was.

Dit sal nie net help met die voorkoming van siektes nie, maar dit sal ook **gesonde gewoontes** vestig wat 'n leeftyd sal duur.

Meer oor jou HANDE

Van die HANDE na die OË, MOND EN NEUS

As ons hande nie skoon is nie en ons raak aan ons eie (of ander mense se) **oë, neus** of **mond** – dan versprei ons hande kieme en virusse.

Probeer onnodige aanraking met jou of jou kind se oë, neus en mond te vermy, en as jy moet, **was jou hande voordat** jy die areas aanraak.

Leer dit vir jou kind van 'n baie jong ouderdom af. Nog 'n **gesonde gewoonte** wat 'n leeftyd gaan duur.



Ek is **COVID-19** en ek hou baie van vuil hande. Vuil hande neem my na ander dele van jou liggaam.



Het jy geweet?

Ons hande **raak aan baie oppervlaktes en voorwerpe elke dag**. Dit is hoe kieme en virusse vanaf hierdie oppervlaktes en voorwerpe op jou hande kom – en dan wanneer ons ons oë, neus of mond aanraak, dring hierdie kieme en virusse ons liggame binne.

Moenie die T-sone aanraak nie

Hou jou **vingers** weg van jou...



oë,
neus of
mond

Nog meer oor jou HANDE

VAN HAND TOT HAND

Wanneer ons mekaar groet skud ons dikwels hand of ons omhels mekaar. Dit is tyd om 'n **nuwe manier van groet te leer** wat ons sal beskerm teen kieme en virusse.

Dit word die '**elmbog groet**' genoem.



COVID-19
hou baie daarvan om ander mense te ontmoet. Dan kan ek hulle liggame ook besoek.

DOEN DIT SO:



1. Buig jou arm en **steek jou elmbog uit** na die persoon wat jy wil groet.
2. Hy of sy behoort **dieselfde te doen**.
3. Groet mekaar deur die **aanraking van die elmbog**. Dis 'cool'.
4. Ons moet ook ons **kinders leer** om dieselfde te doen

Hier is ander 'cool' nie-aanraking maniere om te groet:



waai



namaste
Maak 'n ligte buiging en druk die hande teen mekaar



voet-skud



VERMY

die volgende wanneer jy ander mense groet:

- handskud
- omhelsing
- soengroet, selfs op die wange
- hoë vyf
- vuiskultjies
- duimgroet



'n Kort opsomming oor HANDE

- ✓ Meeste infeksies versprei deur jou **hande** en die **hande** van ander.
- ✓ Was jou **hande** gereeld met seep en lopende water vir **20 sekondes**.
- ✓ As ons **hande** nie skoon is nie en ons raak ons (en ander mense se) oë, neus en mond dan versprei ons kieme en virusse.
- ✓ Groet met die **elmbog groet**. Moenie **hande** skud nie.

HOES EN NIES

ONDERSKEP jou hoes of nies

Wanneer ons hoes of nies word druppeltjies vanuit ons monde en neuse vrygestel in die lug – omtrent een meter rondom ons.

As jy hoes of nies, bedek jou neus en mond met 'n gebuigde elmboog of sneesdoekie (*tissue*). **Onthou** om die sneesdoekie weg te gooi na gebruik in 'n vuillisblik met 'n deksel.

Leer jou kind om dieselfde te doen wanneer hy of sy hoes of nies.



ONTHOU

Was jou hande met seep en skoon lopende water elke keer as jy gehoes of genies het. En **leer jou kind** dieselfde gewoonte. Nog 'n **gesonde gewoonte** om te leer vanaf 'n vroeë ouderdom.



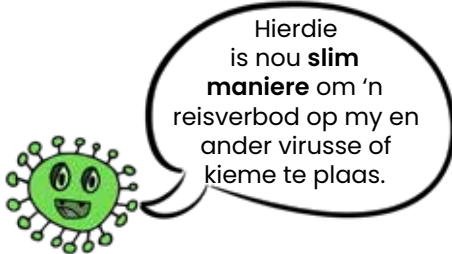
HOES EN NIES



OF

IN JOU ELMBOOG ASSEBLIEF

 Save the Children.



Klein handjies maak saak



EEN METER AFSTAND

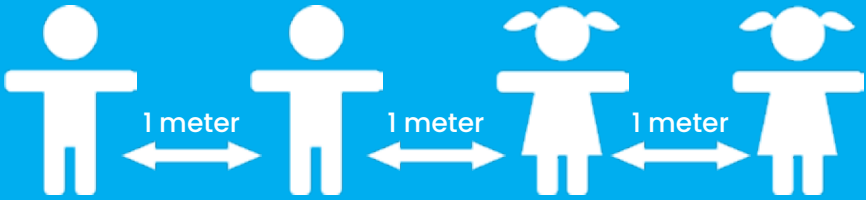
Hou 'n afstand van **ten minste een (1) meter** tussen jou en enige ander hoese of niesende persoon. Die sproei van die nies of hoese kan nie sover deur die lug reis nie.

Vermy onnodige aanraking van ander mense.

Dit word ook genoem **sosiale afstand**



Selfs as ek in die sproei is wat jou mond verlaat sal ek nie sover in die lug kan reis nie.



VERMY PLEKKE WAT OORVOL IS

Daar is gewoonlik baie mense in inkopiesentrums, aanbiddingsplekke, gemeenskapsvergaderings en ander soortgelyke plekke. In hierdie plekke is al die mense baie naby aan mekaar. Baie mense raak aan dieselfde oppervlaktes as ons, hoese en nies rondom ons en beweeg baie naby aan ons. **Dit skep geleenthede vir die kieme en virusse om vining te versprei.**

As jy kan, **vermy** dié plekke of gaan op tye wanneer daar nie so baie mense is nie.



Ek is lief vir **oorvol plekke**. Dit maak dit maklik vir my om ander mense te besoek.



WANNEER JY SIEK VOEL

BLY BY DIE HUIS WANNEER JY SIEK IS

As jy siek voel of jou kind siek voel – **bly by die huis**. Op die manier beskerm jy jouself, jou kind sowel as ander mense. Onthou om onmiddelik mediese hulp te soek.

Moenie terug werk toe gaan voordat jy nie ten volle herstel het nie. Moenie jou kind terugstuur na die kleuterskool, dagsorg of skool voordat hy of sy nie ten volle herstel het nie.



As **COVID-19** wys ek tekens van infeksie wat baie dieselfde is as dié van my ander familieleden – die gewone verkoue of griep.



AS JY OF JOU KIND COVID-19 HET (die nuwe Koronavirus)

As jou gesondheidspraktisyn bevestig dat jy of jou kind die COVID-19 het, **moenie paniekerig raak nie**.

Hulle sal jou vertel wat om te doen en medisyne voorskryf wat jy en jou kind mag benodig.



Hou die volgende ingedagte:

1. Eet gesond (*dit help die liggaam om te veg teen die virus*).
2. Drink baie vloeistowwe (*water*).
3. Vermyn kontak met ander mense (*so voorkom ons dat ander mense ook die virus kry*).
4. Praat met jou kind oor sy of haar siekte in 'n kalm en vertroostende manier.
5. Bly by die huis totdat jy ten volle herstel het.
6. Hou die simptome dop. As dit erger word, kontak jou gesondheidspraktisyn.

PRAAT met jou JONG KIND oor die KORONAVIRUS (COVID-19)



Wees gewillig om te praat. Jou jong kind is nuuskierig en sal aandagtig luister. Hulle het reeds iets gehoor. Stilte en geheime beskerm nie kinders nie. **Eerlikheid en openlikheid doen wel.** Dink oor hoeveel hulle sal verstaan. Jy ken hulle die beste.

Jou kind mag (baie) vrae vra. En selfs as jou kind nie vrae vrae nie of te jonk is om vrae te vra, sal jy opmerk dat hy of sy steeds nuuskierig is oor die veranderinge wat in hulle wêreld gebeur (en jou reaksie op dit).

Daar is baie stories in die omtrek. Sommige mag nie waar wees nie. Kry die regte inligting oor COVID-19. Praat noukeurig en reg oor die risiko van COVID-19, gebaseer op feite en die mees onlangse gesondheidsadvies (sien bladsy 2 en 11).

Wees oop en luister. Laat jou kind toe om vrylik te praat. Vra oop vrae en vind uit hoeveel hulle reeds weet.

Wees eerlik. Antwoord hulle vrae altyd eerlik. Neem jou kind se ouderdom in ag en hoeveel hulle kan verstaan. Bespreek die kwessies kalm en op 'n verstaanbare manier. Onthou jong kinders verstaan dikwels ingewikkelde kwessies beter as ons dit op 'n konkrete manier aan hulle verduidelik.

Jy hoef nie al die antwoorde te hê nie. Dit is in orde om te sê: *“Ons weet nie, maar ons werk aan dit”,* of *“ons weet nie maar ons sal dink daaroor”.* Gebruik hierdie as 'n geleentheid om iets nuut saam met jou kind te leer.

Wees ondersteunend. Jou kind kan dalk bang of verward/deurmekaar wees. Gee hulle geleentheid om te sê hoe hulle voel en verseker hulle dat jy daar is vir hulle.

Helde is nie boelies nie. Veduidelik dat COVID-19 niks te doen het met hoe iemand lyk, waar hulle vandaan kom of watter taal hulle praat nie. Verduidelik aan jou kind dat ons simpatiek moet wees teenoor mense wat siek is en diegene wat hulle versorg. Wees op die uitkyk vir positiewe stories van mense wat werk om die uitbraak van COVID-19 te beëindig of besig is om siek mense te versorg, en deel dit met jou kind.

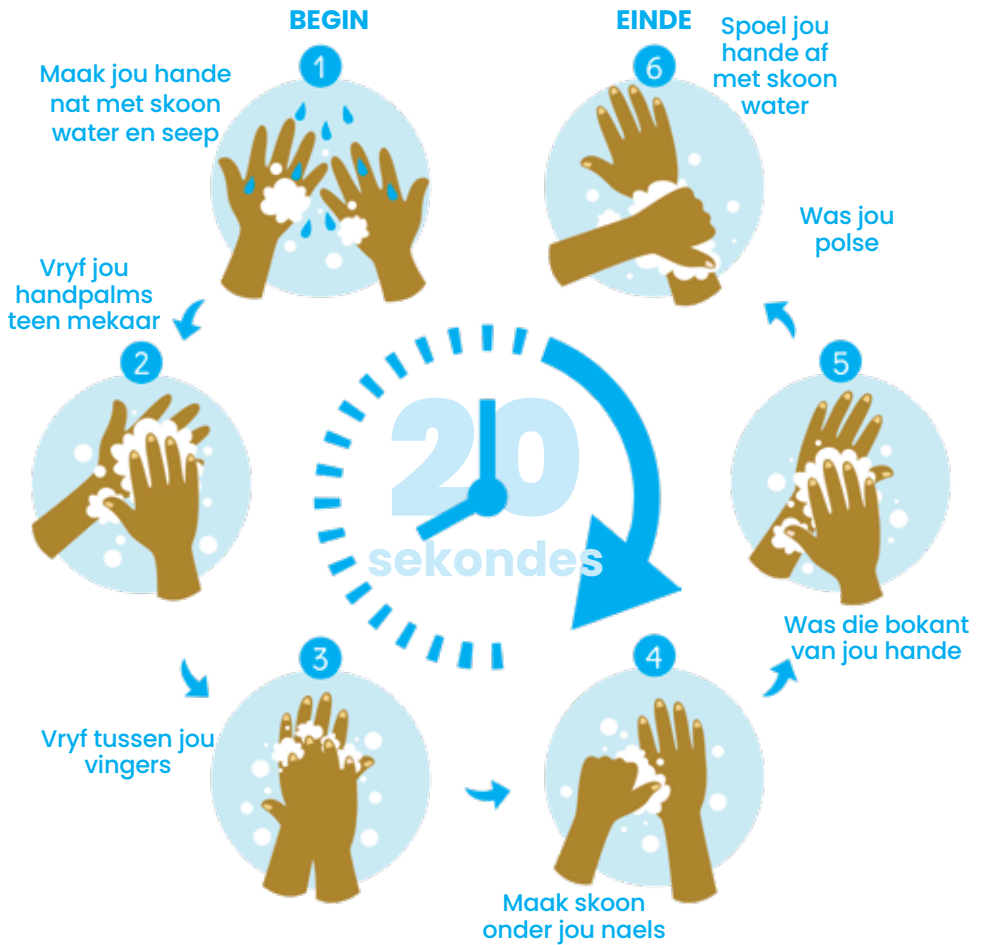
Eindig die storie op 'n goeie noot. Maak altyd seker dat jou kind 'okay' is. Bevestig aan hulle dat jy omgee en dat hulle enige tyd met jou kan praat. Daarna kan julle iets prettig saam doen!

(sources: COVID-19 PARENTING 6: Talking about COVID-19 (some text quoted directly), UNICEF; Save the Children; and Zero to Three)



GESONDE GEWOONTES

w a s h a n d e



MORE INFORMATION AND SUPPORT

Daar is baie stories wat versprei word oor Covid-19. Sommige mag nie waar wees nie. Op hierdie bladsy sal jy **webtuistes** en **telefoonnommers** vind wat **korrekte** inligting sal weergee.

WEBTUISTES

Die Regering se algemene webtuiste

www.gov.za/Coronavirus

Meer inligting rakende –
Inperking

<https://sacoronavirus.co.za/2020/03/23/south-african-lockdown-guidelines-information/>

Vrae wat gereeld gevra word oor Covid -19

www.gov.za/coronavirus/faq

Skole

www.gov.za/Coronavirus/schools

Hospitale

www.gov.za/Coronavirus/hospitals

Maatskaplike toelaes

www.gov.za/coronavirus/socialgrants

Department of Social Development

www.dsd.gov.za/

Department of Basic Education

<https://www.education.gov.za/>

Department of Health

<https://sacoronavirus.co.za/>

National Institute for Communicable Diseases

<http://www.nicd.ac.za/>

World Health Organisation (WHO)

Ouerskap gedurende die COVID-19 pandemie

www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting

UNICEF

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>

Klein handjies
maak saak



CALL CENTRES & HOTLINES

Emergency number
(COVID-19)
0800 029 999

Gender-based Violence
Command Centre:
0800 428 428 or
***120*7867#** (free)

Persons with disabilities
SMS "HELP" to **31531**

Childline
08000 55 555 (free)

Department of Education
0800 202 933

SASSA (grants)
0800 60 10 11

AIDS help line
0800 012 322

Women Abuse Helpline
0800 150 150

South African Police
Services
08600 10111

Lifeline / National Crisis
Line
0861 322 322

Presidential hotline
17737

WhatsApp

COVID-19 Whatsapp
Say "Hi" to **0600 123 456**
on stay informed.

INLIGTING VIR OUERS VAN JONG KINDERS OOR DIE COVID-19 koronavirus

Maart 2020

UNICEF South Africa

Equity House
659 Pienaar Street
Brooklyn
Pretoria
South Africa

Telephone: 012 425 4700

pretoria@unicef.org

www.unicef.org/southafrica

Department of Social Development

HSRC Building
134 Pretorius Street
Pretoria
South Africa

Telephone: 012 312 7727

www.dsd.gov.za

Department of Basic Education

222 Struben Street
Pretoria
South Africa

Telephone: 012 357 3000

www.education.gov.za

In partnership with the National Early Childhood Development Alliance (NECDA), the South African Congress for Early Childhood Development and the LEGO Foundation

Afrikaans translation by: Louise Erasmus

Proof read by: Karien Kemp

This translation was done with the support of the above individuals who volunteered their time free of charge at a very short notice. It is a 'free translation' with the intent to convey the meaning and context of the original text.

Disclaimer: This Afrikaans version is a translation of the original English version of 'COVID-19 coronavirus explained to parents of young children'. In case of a discrepancy, the English original will prevail.

Klein handjies maak saak

