



Behou van Sosiale Afstand

Daar is nuwe reëls in plek om my gesond te hou. Een daarvan is Sosiale Afstand. Dit beteken die spasio tussen verskillende mense. Ek moet 'n afstand van 2 meter tussen my en ander mense behou. Gelukkig hoef ons nie die afstand tussen ons gesinslede te behou nie.



Wanneer ek 'n afstand tussen my en my maats, juffrouens en menere, en ander mense behou, verminder dit die kans vir die Coronavirus om te versprei en die mense vir wie ek lief is aan te steek.



Wanneer ek terug by die skool is sal ek graag my vriende wil groet.



Tydens hierdie tyd van sosiale distansiëring moet ek fisiese kontak met ander vermy. Ek gaan dus die volgende moet vermy:



Drukkies



Soen



Groet met hand

Ek kan nog steeds groet en vriendelik wees. Hier is 'cool' voorbeelde van hoe ek nou kan groet:



Elmboog-druk



Toon-'tap'



Waaï



HELLO!

...of net groet met 'n "Hallo"

Dit mag dalk ongewoon voel in die begin, maar mens kan vinnig gewoond raak daaraan. Hoe meer ons die nuwe maniere van groet gebruik, hoe makliker gaan dit word.

Wanneer ek nou teruggaan skool toe, moet ek probeer om nie in groepe te staan waar daar baie vriende bymekaar is nie. Ek moet ook onthou om my masker die hele tyd op my gesig te hou.

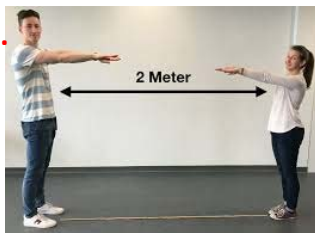


'n Voorbeeld by die skool is waar ons gewoonlik saam op die trampoline gesprink het. Ons sal nou moet seker maak dat ons net een vir een beurte maak op die trampoline.

Ek kan nog steeds met my vriende gesels, maar ons moet 'n afstand van 2 meter tussen ons behou.



'n Maklike manier om 'n veilige sosiale afstand te behou, is om my en my vriend se arms na mekaar toe uitgestrek te hou. Ons arms moet nie aan mekaar raak nie. Dit is die afstand wat ons moet behou terwyl ons bymekaar sit of staan.



Hierdie basiese driehoek moet ek onthou om seker te maak dat ek myself en ander om my beskerm:



Dit is baie belangrik in hierdie tyd om die volgende beskermingsmaatreëls te onthou. 1) sosiale distansiëring, 2) om my masker te dra en 3) om my hande gereeld te was. Wanneer ek by hierdie goue reëls hou verminder ek die kans om die Coronavirus op te tel.

