
HOEKOM DRA ONS MASKERS



Die Suid Afrikaanse regering het die wet ingestel dat elkeen wat buite die huis beweeg 'n masker moet dra. Dit is ingestel om te voorkom dat die Coronavirus versprei.



Die Coronavirus is in die lug en wanneer iemand wat die virus het hoest of nies, kan dit 'n ander persoon maklik aansteek.



Ek moet 'n masker dra om te keer dat ek nie die virus kry nie.



Ek moet 'n masker dra wanneer:

- Ek buite my eie huis en tuin gaan stap.
- Alle plekke waar daar ander mense is soos by winkelsentrums, poskantore, banke en kafees.
- Sodra ek terug is by die skool is dit verpligtend vir almal om 'n masker te dra.

Die masker mag dalk ongemaklik wees om vir lang tye aaneen te dra. Ek kan myself herinner dat dit vir my eie veiligheid is wat ek dit dra.



Voordat die skole begin kan ek begin oefen om die masker te dra. Hoe meer ek die masker dra, hoe makliker gaan dit begin word en gaan ek gewoon raak daaraan om dit vir langer tye te dra.



Ek moet onthou dat die masker my nie 100% beskerm teen die virus nie. Ek moet steeds die volgende onthou:



1. Hou die masker oor my mond en neus en hou my hande weg van my gesig.
2. Behou 'n afstand van 2 meter tussen my en ander persone.
3. Ek mag in hierdie tyd nie aan my maats by die skool raak nie.
4. Ek moet gereeld die ontsmetting op my hande spuit.
5. EK moet my hande met seep en water vir 20 sekondes was wanneer ek terug by die huis is.

Hoe om jou hande te was?



Maak hande nat met water



Gebruik seep



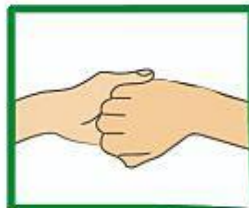
Vryf palms teen mekaar



Vryf die agterkante van elke hand en tussen die vingers



Vryf palms teen mekaar en vingers inmekaar



Vryf met agterkant van vingers op die ander hand se palm



Vryf elke duim met gevuisde hand



Vryf die punte van die vingers



Vryf elke pols met ander hand



Spoel hande af met water



Droog hande binne, buite en tussen die vingers af



Jou hande is nou skoon.

Die Corona virus gaan nog lank beveg moet word. Die mediese personeel werk hard daaraan om 'n behandeling te ontwikkel. In hierdie tyd moet ons aanhou om onself en ander veilig te hou deur die masker te dra en sosiale afstand tussen ons en ander te hou.

