

Wat moet je doen als iemand uit je familie of van je vrienden ziek is?

Mashauri kwa wale walio karibu au wanaokaa na wagonjwa

www.info-coronavirus.be

Nederlands

Is er bij jou thuis of bij familie of vrienden iemand ziek? Volg deze regels, zo worden jij of andere mensen niet besmet:

1. Raak de zieke zo weinig mogelijk aan. Laat maar 1 persoon uit de omgeving voor de zieke zorgen.
2. Laat iemand anders voor de zieke zorgen als je:
 - ouder bent dan 65 jaar
 - diabetes hebt of al lang iets hebt aan je hart, nieren of longen
 - zelf gevoelig bent voor infecties
3. Zorg voor frisse lucht binnen: zet het raam van de patiënt een paar keer per dag 30 minuten open.
4. Was vaak je handen. Raak je ogen, neus of mond alleen aan met gewassen handen.
5. Eet apart en gebruik nooit dezelfde spullen (borden, messen, glazen, ...) als de zieke. Gebruik ook niet dezelfde handdoek of lakens.
6. Desinfecteer plaatsen die je veel aanraakt 1 keer per dag met javelwater van 1%, bijvoorbeeld tafel, nachtkastje, deurklink, wc-bril. Doe hiervoor 1 eetlepel bleekmiddel (javel) in 1 liter water.
7. Volg deze regels tot de zieke geen symptomen meer heeft (koorts, spierpijn, ...).

Swahili

Vertaling uit het Nederlands

Mashauri kwa wale walio karibu au wanaokaa na wagonjwa

1. Epuka kuwasiliana au kusongeleana ki mwili na mgonjwa. Inabidi mtu mmoja kushugulikia mgonjwa.
2. Epuka na watu wenye mgonjwa sugu ya kupumua, watu wasio na kinga na wazee wazodi kuwatunza wagonjwa.
3. Ingiza hewa vyumba vya kuishi : fungua madirisha ya chumba ambamo mgonjwa hukaa mara kadhaa kwa siku kwa karibu dakika thelathini.
4. Osha mikono yako mara kwa mara na kuepuka kugusa macho yako, pua na kinywa na mikono isiyooshwa.
5. Epuka kushiriki au kutumia sahani, taulo au kitanda na mtu mgonjwa. Kula milo au chakula yako tofauti.
6. Sugua mahali (meza, meza ya kando ya kitanda, kinyoosha cha mlango, kiti cha choo) mara moja kwa siku na maji yalipo 1% ya bleach (javel) (Weka kijiko moja ya bleach au javel katika lita moja ya maji.)
7. Muda wa hatua hizi unajadiliwa na daktari anayehudhuria mgonjwa, lakini angalau mpaka dalili zitakapotoweza.