

Ouetehuise



#UnityinAction

Risiko verhoog met ouderdom:

Die risiko van Covid-19-infeksie neem toe namate mense ouer raak. Talle Suid-Afrikaanse ouetehuise het streng beheermaatreëls ingestel, wat dikwels beteken dat ouer mense tot die gerief beperk word.

Voorsorgmaatreëls vir mense wat in tehuise woon:

Mense wat tot tehuise beperk word, kan verskeie stappe volg om gesond te bly. Dit is:



- Hou by daaglikse roetines vir aktiwiteite, slaap en maaltye.



- Bly in verbinding met familie en vriende oor die telefoon, met video-oproepe of boodskappe, e-posse of briewe.



- Bly fisies aktief deur vir ten minste 30 minute per dag oefening te doen en lang tye van passiwiteit te vermy.



- Stel daaglikse roetines op.



- Drink water en eet gesonde, goed gebalanseerde maaltye. Dit verseker dat jy gehidreerd bly, dit versterk jou immuunstelsel en verlaag die moontlikheid van chroniese en aansteeklike siektes.



- Moenie rook en alkohol gebruik nie, aangesien:
 - Rokers 'n groter kans staan om Covid-19 op te doen omdat rook die longkapasiteit kan aantas en die moontlikheid van die oordrag van die virus van hand na mond kan verhoog.
 - Die gebruik van alkohol versteur slaap, verhoog die risiko dat jy val en kan 'n interaksie met voorskifmedisyne hê.



- Kry stokperdjies en aktiwiteite wat jy geniet, of leer iets nuuts.

Terwyl jy gesond bly, kan die moontlikheid om die virus op te doen, verminder word deur:



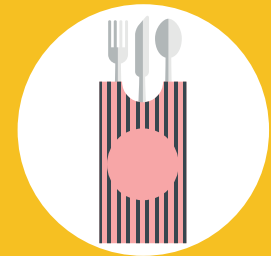
- 'n Masker te dra wanneer jy jou kamer verlaat en seker te maak dat dit jou mond en neus bedek terwyl jy in gemeenskaplike areas soos sit- en eetkamers is.



- Seker te maak dat jy voortdurend gedurende die dag jou hande was of ontsmet, veral voor- en nadat jy aan oppervlakke in areas met baie verkeer geraak het.



- Boeke, tydskrifte en koerante te vermy wat vir inwoners se gebruik verskaf word.



- Eetgerei wat individueel toegedraai is in eetareas te gebruik.



- Linnieservette te vermy en eerder papierservette te gebruik. Indien nodig, kry eetgerei en neem dit saam met jou as jy gaan eet.



- Getalle in vergaderplekke en gemeenskaplike areas so laag as moontlik te hou en seker te maak dat die vertrek goed geventileerd is.



- Te alle tye sosiale distansiëring te handhaaf.

Wees 'n verantwoordelike besoeker:

In talle gevalle het die operateurs en bestuurders van ouetehuse streng beheermaatreëls in plek. Voordat jy besoek aflê, is dit altyd die beste om vooraf te bel en uit te vind watter reëls geld. As besoekers toegelaat word:



- Ontmoet buitenshuis indien moontlik sodat sosiale distansiëring gehandhaaf kan word.



- Hou besoekergroepe klein. Besoek deur 'n enkele persoon is die beste. As meer mense wil besoek aflê:
 - Probeer om die getal besoekers beperk.
 - Indien moontlik, probeer om seker te maak dat hulle uit 'n enkele huishouding kom.
 - Dra maskers en handhaaf sosiale distansiëring.
 - Ontsmet jou hande wanneer jy die geriewe binnegaan en nadat jy aan oppervlakke geraak het.



- Neem kos, verversings en eetgerei saam. Sit alles na die tyd in 'n sak en gooi dit óf op die terrein weg, óf onmiddellik nadat jy tuis kom.



- Wanneer moontlik, moenie aan gemeenskaplike oppervlakke raak nie. Selfs as julle buitenshuis ontmoet, gaan jy dalk binnetoe. As jy ingaan, maak seker dat jy 'n handsaniteerder saamneem en dit gebruik.



- Hou die besoek kort. As julle langer tydperke saam deurbring, verhoog dit die risiko van oordrag.

Verwysings

www.coronavirus.westerncape.gov.za/news/updated-covid-19-prevention-and-management-protocols

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/older-adults.html>

<https://www.healthline.com/health/coronavirus-tips-and-advice-for-older-adults>

<https://www.cebm.net/covid-19/how-can-pandemic-spreads-be-contained-in-care-homes/>

<https://www.houstonmethodist.org/blog/articles/2020/may/coronavirus-what-you-need-to-know-about-visiting-loved-ones-who-are-more-vulnerable/>