



# Staan saam en klop **GRIEP**

## ① Was



Was jou hande deeglik en gereeld met seep en water

## ② Vermy



Vermynaby kontak met mense wat hoese en nies

## ③ Bedek



Bedek jou mond wanneer jy hoese of nies  
Gooi die snesie weg  
Was jou hande

## ④ Rus



Bly by die huis as jy siek is. Moenie skool of werk toe gaan voor jy beter voel nie

## ⑤ Vars lug



Sorg dat jou huis elke dag vars lug kry. Maak gereeld die deure en vensters oop

## ⑥ Versorg



Gee vir 'n siek persoon 'n aparte vertrek in die huis en een persoon wat hulle versorg. Loer gereeld by die persoon in

## ⑦ Borsvoed



Al is 'n ma siek, is sy nog steeds die beste persoon om babas en kleuters wat geborsvoed word te versorg

## ⑧ Herstel



Mense met griep- verwante siektes moet baie vloeistowwe drink en hulself warm en droog hou

## ⑨ Hoë risiko



Mense met langtermyn siekte soos hartkwale, longkwale, diabetes, HIV/VIGS of swanger vroue moet mediese raad kry as hulle griep het

## ⑩ Hulp



Kry mediese hulp as jy gevaartekens soos kort asem, pyn in die bors, gereelde braking, tamheid, baie hoë koors, bleek of blou lippe of moegheid het

Kontak jou naaste gesondheidsfasiliteit vir meer inligting



health

Department:  
Health  
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

**Kies 'n gesonde lewenstyl**