

Corona virus (COVID-19)

Raad vir oumense in outehuise

Pa en Ma, die nuwe Corona virus is gevaarlik vir ou mense en mense met chroniese siektes. Dit versprei as mense hoes of nies en jy die druppels inasem, of dit in jou oë kom. Of as jy aan iets raak waarop die virus is, soos 'n deurknop of die oppervlakte van 'n tafel, en daarna eet of drink.

So, die belangrikste is om elke keer julle hande te was voordat julle iets eet, drink, tande borsel, aan julle neuse raak, of julle oë vryf. So, voordat julle aan julle koppe raak, was ELKE KEER julle hande met seep en warm water. Gewone handewasseep en selfs net warm water maak die virus dood. Was julle hande vir ten minste 20 sekondes. Of tel tot dertig.

Skottelgoed en eetgerei wat met die hand met warm water en gewone opwasmiddel gewas is, is virusvry en veilig. Of nog beter, was dit in 'n skottelgoedwasser. Stel die wasmasjien wat julle vir julle klere gebruik op die hoogste temperatuur.

Bly weg van mense met griep simptome: wat siek voel, koors, keelseer of ongewone hoofpyn het, nies of hoes. Moenie die kerkdienste in die saal bywoon, of in die eetsaal eet nie. Moenie in restaurante eet, waar mense wat jou kos voorberei onwetend jou kos kan besmet nie. Julle kan steeds julle ouetehuis vriende besoek solank hulle nie griep simptome het nie. Handhaaf 'n afstand van ten minste 6 voet tussen julle, as julle kuier. Moet liefies nie besoekers van buite die ouetehuis ontvang nie. Praat liewers met familie en vriende oor die foon.

'n Moontlike wyse waarop die siekte in outehuise gaan versprei, is as iemand wat kos maak, die siekte kry en die kos besmet. Daarom moet julle nie in die eetsaal eet nie, maar laat julle kos na julle woonstel stuur, of gaan haal dit self. Maak dit dan warm deur dit ongeveer 2 minute in die mikrogolf-oond te verhit. Of julle kan dit ongeveer 1 minuut op die stoof kook. Maak seker dat dit kook. Hitte maak die virus gou dood. Eet niks wat van die eetsaal af kom, wat nie so verhit is nie, tensy julle dit met 'n verdunde blykmiddel soos *Milton* ontsmet het. Was slaai, vars groente en vrugte eers onder die kraan af en laat dit dan vir 20 minute in verdunde *Milton* lê. Maak die oplossing aan met 30 ml *Milton* (twee eetlepels of een doppie

vol) in 5 liter water. Daarna hoef die slaai, groente en vrugte nie weer afgespoel te word nie. En pasop, *Milton* vlek 'n mens se klere permanent as dit daarop spat. Indien *Milton* nie beskikbaar is, of enige ander geskikte preparaat wat natrium hypochloriet bevat nie, was groente en vrugte met handewasseep en water en spoel dan die seep af. Of neem enige bak en laat vuurwarm water uit 'n kraan daarin vloei. Was die vrugte en groente eers af en plaas dit dan vir een tot twee minute in die vuurwarm water. Die water moet warmer wees as wat jou hand kan verduur. Hou die warm kraan oop, om deur die vrugte of groente te spoel. Dit sal die virus vernietig. Vat elke dag 'n vitamienpil om op te maak vir die vitamieene wat met die kookproses verlore gaan.

Diere kan die siekte by mense kry en daarna ander mense aansteek. So was julle hande met seep en warm water as julle aan 'n troeteldier of enige ander dier geraak het.

As julle kruideniersware koop, maak dit so skoon: Vat 'n tafel of enige ander oppervlak en deel dit in twee, deur 'n lyn daaroor te trek, of 'n lyn van *tape* daarop te plak. Sit die inkomende kruideniersware aan een kant van die lyn. Vat 'n bak warm water met skottelgoedseep in. Gebruik 'n lap wat in die seepwater gedoop word, om die kruideniersware af te vee. Die seep vernietig die virus. Plaas die skoongemaakte kruideniersware aan die ander kant van die lyn en as jy klaar is, pak jy dit weg.

Doen dit alles tot 'n entstof ontwikkel is en julle ingeënt is. Wag dan ongeveer drie weke vir julle liggame om antiliggame te produseer, waarna julle veilig sal wees. Dit is ook moontlik dat die siekte self tot 'n einde sal kom soos meer en meer mense die siekte kry en immuun raak.

Suid-Afrikaanse Christen Netwerk

