

2 April 2020

## Corona virus (COVID-19)

Die nuwe Corona virus, wat verwant is aan die virus wat die SARS epidemie in 2002 en 2003 veroorsaak het, is 'n enkelstring RNA virus<sup>2</sup> met klein uitsteekseltjies wat dit soos 'n kroon laat lyk. Daarom het dit die naam Corona virus. Dit het 'n delikate omhulsel wat maklik vernietig word deur hitte en reinigingsmiddels soos selfs gewone handewasseep. Selfs net warm water vernietig die virus.

Voorkom infeksie deur jou hande ELKE KEER te was voordat jy eet, drink, jou oë vryf, of aan jou neus raak. Was dit vir twintig sekondes met seep en warm water. Of tel tot dertig. Jy kan instede jou hande skoonmaak met 'n alkohol gel wat 60 of 70% alkohol bevat.<sup>1</sup>

### Oordrag

Die virus word deur die lug versprei as mense hoes of nies en jy die druppels inasem, of as dit in jou oë kom. Jy kan ook die siekte opdoen as jy oppervlakktes wat met die virus besmet is, aanraak en daarna eet of drink. 'n Voorbeeld sou wees 'n deurknop wat 'n siek persoon aangeraak het, of 'n tafel se blad. Ander Corona virusse kan só vir ure tot etlike dae voortbestaan.<sup>1</sup>

Vermy kontak met mense wat griep simptome het. Handhaaf verkieslik 'n afstand van ten minste 6 voet in interaksie met ander mense. Maak vensters van vertrekke oop sodat 'n luggie kan deurtrek en virusse in die lug kan verwyder.

Moenie in restaurante eet, waar onbekende mense jou kos voorberei en onwetend jou kos kan besmet; en jy in nabyheid van vreemdelinge verkeer nie.

Diere kan ook die siekte kry, wat dit weer aan mense kan oordra.<sup>2</sup> Moenie dat jou troeteldier jou gesig lek nie. Was jou hande as jy aan 'n dier geraak het.

As jy die virus het en nies of hoes, hou jou hand, of jou elmboog, of 'n papierhanddoekie voor. Die oordrag van die siekte is aansienlik laer in lande waar alle mense verplig word om maskers te dra.

## Inkubasietyd

Volgens huidige data is die tyd vandat iemand aangesteek is totdat simptome verskyn 3 tot 7 dae, met die moontlikheid dat dit selfs 14 dae kan wees. Die langste geval tot op hede was 12.5 dae.<sup>2</sup> Dit is moontlik dat individue geen simptome toon nie en steeds aansteeklik is. Veral kinders kan draers wees.

## Kliniese beeld

Die gewone aanvanklike beeld is soos griep: met koors, seer keel, hoofpyn, droë hoes en spierpyne. Dit gee 'n droë hoes. So, as jy slym ophoes, het jy in alle waarskynlikheid gewone griep en nie die Corona infeksie nie. Sommige mense kry geen simptome nie. Die ernstige vorm, wat longontsteking veroorsaak, ontwikkel gewoonlik ongeveer 'n week later. Dit tas gewoonlik mense aan wat ouer is as 60 jaar en mense met immuungebreke. Dit is mense met onder andere hartsiektes, diabetes, chroniese longsiektes,<sup>2</sup> orgaan-oorplantings en pasiënte op chemoterapie.

Mense wat die ernstige vorm ontwikkel, ondervind kortasemheid weens longontsteking. Dit word aangetref in ongeveer 14% van alle gevalle. Dié wat krities siek raak, is ongeveer 5% van alle gevalle. Tot op hede lyk dit asof 1 tot 2% van diegene wat die siekte kry, sterf. Dit is een uit elke vyftig tot honderd mense wat die siekte kry.<sup>2</sup>

'n Verskuilde gevaar is dat die siekte só aansteeklik is dat groot getalle die siekte kan ontwikkel en sodoende die gesondheidstelsel kan oorweldig. Aangesien pasiënte dan nie toegang tot mediese sorg het nie, is die sterftesyfer, wat ook sterftes van ander siektes insluit, aansienlik hoër. Die doel met kwarantyn maatreëls is om die siekte oor 'n langer tyd uit te sprei om te voorkom dat gesondheidstelsels oorweldig word.

Gesonde kinders kry slegs geringe simptome. Tot onlangs is berig dat gesonde mense jonger as 50 jaar net griep simptome ervaar, waarna hulle gesond word. Volgens statistiek uit die VSA is tot 45% van gehospitaliseerde gevalle tussen die ouderdomme van 26 en 50 jaar. Dit behoort 'n waarskuwing ook aan jongmense te wees.

## Behandeling

As jy simptome kry, moenie na jou dokter se spreekkamer gaan nie. Isoleer jouself en bel jou dokter en vra wat jy moet doen.

Volgens nuwe inligting is Chloroquine en Hydroxychloroquine, wat gewoonlik in die behandeling van Malaria en Rumatoïede artritis gebruik word, effektief teen die virus.

Daar word gewerk aan 'n entstof, wat die siekte na verwagting onder beheer sal bring. Diegene wat ingeënt is, sal nadat hulle liggame antiliggame teen die virus ontwikkel het, ongeveer 3 weke later hul normale lewens kan hervat.

Dit is ook moontlik dat die siekte self tot 'n einde sal kom soos meer en meer mense wat die siekte opgedoen het, immuun raak.

## Ontsmetting

Gebruik verkieslik wegdoenbare handskoene om enige besmette voorwerpe of oppervlaktes eers skoon te maak en dan te ontsmet. Was dit eers met seep en warm water. Droog dit af met papierhanddoek wat jy onmiddelik in 'n plastieksak plaas en weggooi as jy klaar is. Gebruik dan alkohol, of 'n alkohol gel, of gewone huishoudelike blykmiddel, of 'n ander aanbeveelde ontsmettingsmiddel om dit te ontsmet. Gooi die gebruikte papierhanddoek in die plastieksak. Gooi dan die plastieksak weg en daarna die handskoene. Was daarna jou hande deeglik met seep en warm water vir twintig sekondes. As jy nie-wegdoenbare handskoene gebruik, gebruik dit net om die virus te bekamp en nie vir 'n ander doel nie.<sup>3</sup> Was jou hande deeglik met seep en warm water nadat jy dit uitgetrek het.

Hier volg 'n lys van voorgestelde ontsmettingsmiddels, gebaseer op data van ander Corona virusse. Volg die instruksies vir elke produk met betrekking tot verdunning, aanwending en duur van aanwending. Dit word hier in Engels aangegee soos in die bron:<sup>4</sup>

*Accelerated hydrogen peroxide* (0.5%)

*Benzalkonium chloride* (0.05%) Byvoorbeeld *Dettol* (4.8%).

*Ethyl alcohol* (70% in water) 100% Eitel alkohol werk nie.

*Isopropanol* (50%)

*Povidone iodine* (1% iodine) Dit is *Betadine*, 'n algemene mediese ontsmettingsmiddel.

*Sodium hypochlorite* (0.05-0.5%) Dit gee permanente bleikvlekke as dit op materiaal kom.

*Sodium chlorite* (0.23%) Dit vlek netso.

*Chloroxyleneol* (0.12%)

*Iodine in Iodophor* (50 ppm)

'n Algemene preparaat wat natrium hypochloriet bevat en gebruik kan word om slaai, vrugte en groente veilig te maak, is *Milton*. Maak dit aan met 30 ml *Milton* (twee eetlepels of een doppie vol) in 5 liter water. Was die slaai, vrugte en groente onder die kraan af en laat dit daarna vir 20 minute in die *Milton* lê. Dit hoef nie weer afgespoel te word nie. Pasop dat die *Milton* nie op jou klere spat nie. Die gee permanente bleikvlekke.

Indien *Milton* nie beskikbaar is, of enige ander geskikte preparaat wat natrium hypochloriet bevat nie, was groente en vrugte af met warm water wat skottelgoedseep bevat. Die seep vernietig die virus. Spoel dit daarna met kraanwater af.

Of neem enige bak en laat vuurwarm water uit 'n kraan daarin vloei. Was die vrugte en groente eers af selfs in koue water 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.

Hitte, stoom en ultravioletlig (sonlig) vernietig die virus.

Skottelgoed en eetgerei wat met die hand gewas is met opwasseep en warm water is virusvry en veilig.<sup>1</sup> Stel jou wasmasjien, wat jy gebruik om jou klere te was, op sy hoogste temperatuur.

Om te verseker dat gekoopte kruideniersware skoon is: 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 daarin. Gebruik 'n lap wat in die seepwater gedoop word, en vee die kruideniersware af. Die seep vernietig die virus. Plaas die skoongemaakte kruideniersware aan die ander kant van die lyn en pak dit weg as jy klaar is.

### Versorging van siekes<sup>3</sup>

Persone wat die Corona virus onderlede het, moet in hul eie slaapkamer met verkieslik 'n eie toilet geïsoleer word. Verwyder vooraf los matte om latere skoonmaak te vergemaklik. Die persoon moet in sy kamer bly en daar eet. Hanteer kos-oorblyfsels, skottelgoed en eetgerei met handskoene, soos hierbo beskryf. Was die skottelgoed en eetgerei verkieslik in 'n skottelgoedwasser. Dit kan ook met die hand, met handskoene aan, met warm water en skottelgoedseep gewas word. Nadat jy jou handskoene uitgetrek het, moet jy jou hande deeglik was met seep en warm water vir ten minste 20 sekondes.

Die persoon wat die pasiënt versorg, moet nie die badkamer volgens 'n gereelde roetine skoonmaak nie, maar net as dit nodig is. Dit is om onnodige kontak met die siek persoon te verminder. Laat die siek persoon self sy of haar kamer skoonmaak as dit moontlik is. Voorsien hom of haar van papierhanddoeke, seep en ontsmettingsmiddels, ensovoorts.

As die badkamer gedeel word, moet dit elke keer nadat die siek persoon dit gebruik het, skoongemaak en ontsmet word. Wag so lank as moontlik voordat die badkamer skoongemaak word, omdat die virus net 'n beperkte tyd buite die mens se liggaam kan bestaan.

Droë oppervlakte wat besmet is: Gebruik handskoene, soos hierbo beskryf. Was die oppervlakte eers met seep en warm water. Droog dit af met papierhanddoek, wat daarna in 'n plastieksak geplaas en later weggegooi word. Ontsmet dan die oppervlak met verdunde blykmiddel soos natrium hypochlorite (volg die vervaardiger se gebruiksaanwysings), of 70% alkohol.<sup>3</sup> Hou in gedagte dat alkohol vlambaar is. Of gebruik ander ontsmettingsmiddels wat hierbo gemeld word.

Besmette matte of soortgelyke items: Gebruik handskoene en verwyder soveel van die besmette materiaal moontlik met papierhanddoek, wat daarna in 'n plastieksak geplaas en later weggegooi word. Doen dit versigtig sodat daar nie virusse in die lug kom en jy dit inasem nie. Jy kan 'n wegdoenbare masker dra, as jy dit het. Was die area met seep en warm water en maak dit droog met papierhanddoek wat ook in die plastieksak gegooi word. Gooi daarna alkohol (70% in

water) oor die area en wag 'n paar minute. Maak dit droog met papierhanddoek en gooi dit in die plastieksak. Indien moontlik, was daarna die mat in 'n wasmasjien wat op maksimale temperatuur gestel is. As jy alkohol gebruik het, laat dit eers verdamp voordat die item in 'n wasmasjien gewas word, aangesien daar 'n brandgevaar kan wees. Moet aan geen besmette items ruik nie, om te voorkom dat jy die virus inasem. Moenie natrium hypochloriet gebruik vir 'n mat nie, dit sal die mat permanent vlek.

Klere, lakens en handdoeke: Gebruik handskoene. Plaas die wasgoed versigtig in 'n groot plastieksak wat later weggegooi word, of in 'n linnesak wat saam met die wasgoed gewas word. Moenie wasgoed uitskud nie, om te voorkom dat virusse in die lug kom en jy dit inasem. Dit kan saam met ander mense se wasgoed in dieselfde wassiklus gewas word. Stel die wasmasjien op maksimale temperatuur. As die wasgoed klaar in die wasmasjien gewas is, is dit veilig. Maak dit droog soos enige ander wasgoed.

As jy klaar is, was jou hande deeglik in seep en warm water vir ten minste 20 sekondes. Trek die klere uit wat jy aan het en plaas dit in die wasmasjien of 'n wassak. Was weer jou hande, stort daarna en trek ander klere aan.

#### Suid-Afrika

Die Corona virus bedreiging is tans minder in lande wat warm is, soos Suid-Afrika, omdat hitte die virus doodmaak. Die situasie in Suid-Afrika mag egter verander as dit winter word.

Bly op hoogte van verwickelinge deur die webwerf van die Amerikaanse *Centers for Disease Control and Prevention* te volg by: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

Suid-Afrikaanse Christen Netwerk



## Bronne

1. "Advice for food businesses on Corona virus disease (COVID-19)".  
[www2.health.vic.gov.au](http://www2.health.vic.gov.au)  
(Gedateer 13 Maart 2020).
2. Cascella M, Rajnik M, Cuomo A, et al.  
"Features, Evaluation and Treatment Coronavirus (COVID-19)".  
[www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)  
(Gedateer 8 Maart 2020).
3. "Coronavirus disease 2019 (COVID-19)".  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)  
(Gedateer 6 Maart 2020).
4. "Interim List of Household Products and Active Ingredients for Disinfection of the COVID-19 Virus". *National Environment Agency*.  
[www.nea.gov.sg](http://www.nea.gov.sg)  
(Gedateer 4 Februarie 2020).