

3. Moenie aan oë, neus en mond raak nie

Hoekom? Hande raak aan baie oppervlaktes en kan virusse optel. Sodra dit besmet is, kan die hande die virus na u oë, neus of mond oordra. Van daar af kan die virus jou liggaam binnedring en jou siek maak.

4. Beoefen respiratoriese higiëne

Sorg dat u, en die mense om u, goeie respiratoriese higiëne volg. Dit beteken dat u mond en neus met u gebuigde elmboog of sneesdoekie bedek word as u hoest of nies. Gooi dan die gebruikte sneesdoekie onmiddellik weg.

Hoekom? Druppels versprei virus. Deur goeie respiratoriese higiëne te volg, beskerm u die mense rondom u teen virusse soos verkoue, griep en COVID-19.

5. As u koors, hoest en probleme met asemhaling het, moet u vroegtydig mediese hulp kry

Bly tuis as u nie goed voel nie. As u koors, hoest en probleme met asemhaling het, moet u mediese hulp kry en vooraf skakel. Volg die maatreëls van u plaaslike gesondheidsowerheid.

Hoekom? Nasionale en plaaslike owerhede sal die nuutste inligting oor die situasie in u omgewing hê. As u vooraf skakel, kan u gesondheidsorgverskaffer u vinnig na die regte gesondheidsfasiliteit lei. Dit sal u ook beskerm en help om virusse en ander infeksies te versprei.

6. Bly op die hoogte en volg die advies wat deur u gesondheidsorgverskaffer gegee word

Bly op hoogte van die jongste ontwikkelinge oor COVID-19. Volg die raad wat u gesondheidsorgverskaffer,



u nasionale en plaaslike owerheid vir openbare gesondheid of u werkgever gee oor hoe u self en ander teen COVID-19 kan beskerm.

Hoekom? Nasionale en plaaslike owerhede sal die nuutste inligting hê oor of COVID-19 in u omgewing versprei. Dit is die beste keuse om raad te gee oor wat mense in u omgewing moet doen om hulself te beskerm.

7. Beskermingsmaatreëls vir persone wat gebiede waar COVID-19 versprei, in die afgelope 14 dae is of onlangs besoek het

- Volg die leiding hierbo.
- Bly tuis as u sleg voel, selfs met ligte simptome soos hoofpyn en effense loopneus totdat u herstel. Hoekom? Deur kontak met ander te vermy en mediese fasiliteite te besoek, kan hierdie fasiliteite doeltreffender funksioneer en u en ander beskerm teen moontlike COVID-19 en ander virusse.

As u koors, hoest en probleme met asemhaling opdoen, moet u dadelik mediese hulp raadpleeg, want dit kan wees as gevolg van 'n respiratoriese infeksie of 'n ander ernstige toestand. Bel vooraf en vertel u dokter van enige onlangse reis of kontak met reisigers. Hoekom? As u vooraf skakel, kan u dokter u vinnig na die regte hospital of kliniek verwys. Dit sal ook help om moontlike verspreiding van COVID-19 en ander virusse te voorkom.

Follow our Facebook page or visit our website:
SA SYNOD - UCOSA
www.sasynod.org.za

BRON: WÊRLDGESONDHEIDSORGANISASIE

COVID-19 NASIONALE HULPLYNE
24 uur-blitslyn: 0800 029 999
WhatsApp-ondersteuningsdiens: 0600 123 456

UNITED CONGREGATIONAL CHURCH OF SOUTHERN AFRICA SA SYNOD



VOORKOMENDE STAPPE DEUR PLAASLIKE KERKE EN PREDIKANTE



INLEIDENDE OPMERKING: Susters en broers in Christus, Vastyd-groete uit die kantoor van SA SINODE-UCCSA!

Die COVID-19 (Koronavirus), wat deur die Wêreldgesondheidsorganisasie (WGO) tot 'n wêreldwye pandemie verklaar is, het 'n buitengewone uitdaging aan ons gegee. Hierdie pandemie floreer in ons sosiale interaksie, Christelike gemeenskap en menslike beweging. Hierdie buitengewone uitdaging verg buitengewone maatreëls van ons.

Alle klein, medium en groot vergaderings en konferensies is vanaf 16 Maart 2020 tot verdere kennisgewing opgeskort om die verspreiding van COVID-19 te beperk en sodoende lewensverlies te voorkom. Neem asseblief intussen voorsorgmaatreëls.

Vir u gerief, is hierdie pamflet met eenvoudige riglyne wat by erediensgevolg moet word, saamgestel.

Hierdie pamflet, wat ook nuttige inligting (van die WGO verkry) bevat oor wat u kan doen om infeksie te verminder, word aan u en u geliefdes gebied.

Ons vra alle plaaslike kerke en predikante vir spesiale gebede vir die slagoffers van COVID-19 en vir die mediese personeel wat hierdie dodelike virus beveg.

Let daarop dat hierdie drastiese besluit nie maklik nie, maar biddend deur die leiers van die SA SINODE-UCCSA geneem is om lewens te bewaar.

Ons bedank u vir u begrip en samewerking. Ons bid dat God u sal beskerm (Psalm 91). Niks duur vir ewig nie, selfs hierdie pandemie sal verbygaan.

Die uwe in Christus se diens,

**Eerw. Thulani Ndlazi
(SINODE SEKRETARIS)**



Runny Nose



• **Aanbiddingsdienste**

Daar moet opsigtigers by die ingang wees met handreiniigers vir lidmate om hul hande te ontsmet voordat hulle die kerkgebou binnegaan.

• **Bedien van die Heilige Nagmaal**

Ons moedig alle predikante en plaaslike kerkrade aan om streng te hou by die Congregational manier van Nagmaal-bediening, dit wil sê die gebruik van individuele klein glasies. Die predikant en bedieners moet hande met seep was of handreiniger gebruik voor, tydens en na die bediening van die Heilige Nagmaal. Die glasies moet na gebruik deeglik gesteriliseer / gewas word. Bedieners van die brood (liggaam van Christus) moet die nagmaalbroodjie op die lid se hande plaas in plaas daarvan dat die lidmaat dit self optel.

• **Sosiale afstand**

Behou die veiligheidsafstand van 1 meter weg van mekaar.

• **Begragnisse en nagwake:**

Die getalle moet minder as eehonderd gehou word vir die bywoning van begragnisse. Alle nagwake moet gekanselleer word of beperk word tot familieledede, familieledede en ouderlinge / diakens.

• **Troues:**

Huweliksplegtighede moet slegs deur onmiddellike familieledede en vriende bygewoon word of uitgestel word.

• **Andersakramente:**

Alle seëninge deur hande op lede te lê moet opgeskort word tot verdere kennisgewing.

• **Paasfeesvieringe (Pinkster ingesluit):**

Veilige alternatiewe moet oorweeg word vir die spesifieke gebruikte, bv. die was van die voete, Goeie Vrydag, die Paasfees op Heilige Saterdag, ens.



• **Geestelike afsondering (Retreats), werksinkels, konferensies:**

Geestelike afsonderingsgeleenthede (Retreats), werksinkels, bevestiging-, inseëning- en afskeidsdienste vir predikante asook konferensies moet opgeskort word.

HOE OM DIE KORONAVIRUS TE HANTEER - WÊRELD GESONDHEIDSORGANISASIE

Basiese beskermingsmaatreëls teen die nuwe Koronavirus

Bly op hoogte van die nuutste inligting oor die COVID-19-uitbraak, beskikbaar op die WGO-webwerf en deur u nasionale en plaaslike owerheid vir openbare gesondheid. COVID-19 beïnvloed steeds meestal mense in China met sommige uitbrake in ander lande. Die meeste mense wat besmet raak, ervaar ligte siektes en herstel, maar dit kan vir ander erger wees. Sorg vir u gesondheid en beskerm ander deur die volgende te doen:

1. Was u hande gereeld

Was u hande gereeld en deeglik met 'n alkoholgebaseerde handreiniger of was dit met seep en water.

Hoekom? Om u hande met seep en water te was of 'n alkoholgebaseerde handreiniger te gebruik, maak virusse wat op u hande is, dood.

2. Handhaaf sosiale afstand

Behou afstand van minstens 1 meter tussen u en enigiemand wat hoës of nies.

Hoekom? As iemand hoës of nies, stel hulle klein druppels uit hul neus of mond vry wat virusse kan bevat. As u te naby is, kan u die druppels inasem, wat die COVID-19-virus bevat, as die persoon wat hoës die siekte het.