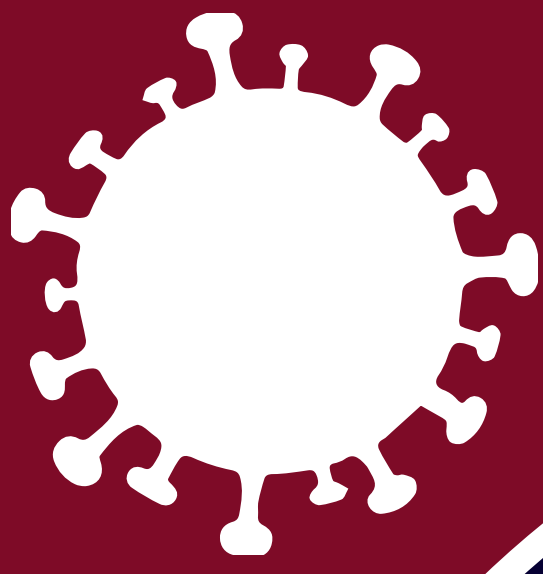


VEILIGHEIDSPROTOKOL 2021



INHOUDSOPGAWE

DIE NUWE REALITEIT	3
ALLES HET VERANDER	4
DIE VYF GOUE REËLS	5
WAT JY MOET WEET	6
OOR COVID-19	7
OOR DIE VEILIGHEIDSKOMITEE	10
WAT JY MOET DOEN	12
VOOR SKOOL	13
OP PAD SKOOL TOE	14
TYDENS SKOOLURE	14
MET JOU MASKER	15
AS JY AF- EN OPGELAAI WORD	16
VIR JOU DAAGLIKSE KONTROLE	17
AS JY AFGESONDER WORD	19
OM STIGMAS TE VERMY	20
LEERDERS MET COVID-19/KONTAK	21
JOU EMOSIONELE WELSTAND	23
10 WENKE	24



A.

DIE NUUWE REALITEIT

ALLES HET VERANDER

1 DIE LEWE EN DIE WÊRELD HET VERANDER

2 DAAR WAS EN GAAN NOG BAIE TELEURSTELLINGS WEES

3 SKOOL EN LEER GAAN NOOIT WEER DIESELFDE WEES NIE

WAT BETEKEN DIT VIR JOU?

- Jy gaan by hierdie nuwe realiteit moet aanpas.
- Akademie gaan 'n kombinasie van afstandslereer en kontak-sessies wees, maar dit is ook hoe dit op universiteit werk.
- Elke teleurstelling maak plek vir 'n nuwe uitdaging.
- Jou drome en verwagtinge verander nie, net jou benadering.

WAT WORD VAN JOU VERWAG?

- **Verantwoordelikheid:** Dit gaan van jou verwag word om verantwoordelik vir jou skoolwerk, leergedrag en die leerproses te wees. Daarmee saam kom die ekstra verantwoordelikheid om in 'n veranderende skoolomgewing te wees – daar is protokol en veiligheidsmaatreëls in plek en daar sal van jou verwag word om dit te gehoorsaam.
- **Aanpasbaarheid:** Die wêreld het verander en verander steeds. Dit wat vandag geld, mag dalk môre verander. Daar gaan van jou verwag word om aanpasbaar te wees en nie moed te verloor nie.

HOE DOEN JY DIT?

- Kom skool toe! Net as jy by die skool is, kan jy en jou opvoeder werklik bepaal wat jy weet, hoeveel van die werk jy onder die knie het en waarmee jy hulp nodig het.
- Kom leer en ervaar hoe jy effektief kan aanpas in 'n nuwe skoolsisteem.
- Wees dapper genoeg om nuwe vaardighede aan te leer en mee te eksperimenteer.
- Wees gereed om die **vyf goue reëls** toe te pas.

DIE VYF GOUE REËLS

HELP OM COVID-19 TE BEKAMP DEUR
DIE VYF GOUE REËLS TE GEHOORSAAM!

1 SKEI JOUSELF FISIES VAN ANDER / SOSIALE DISTANSIËRING

- Bly sover moontlik weg van ander mense. Vermoed besige plekke soos winkelsentrums en bly by die huis as jy kan.
- Behou altyd 'n afstand van ten minste 1,5 meter of twee armlengtes tussen jou en ander mense.
- Moenie aan jou maats raak nie – geen handdrukke, drukkie, “fist bumps” of enigiets soortgelyks nie.

2 BLY TUIS INDIEN JY SIEK VOEL / SIMPTOME TOON

- Begin elke oggend deur jouself te assesser.
- Indien jy rerig siek voel en/of COVID-19 simptome toon, bly liefs tuis en lig die skool in.

3 WAS / ONTSMET GEREELD JOU HANDE

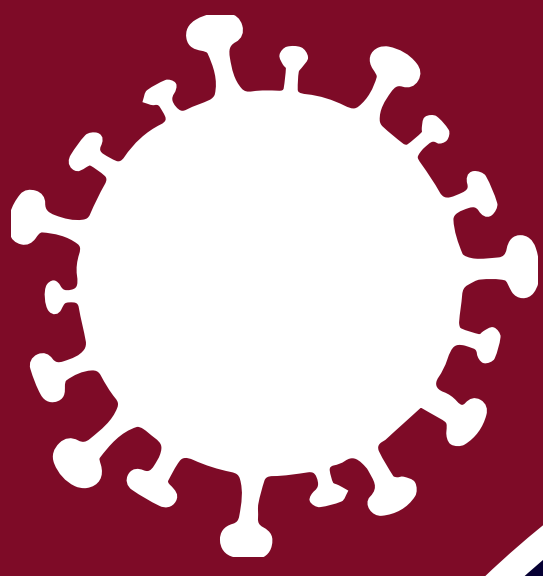
- Was jou hande gereeld met seep en water vir ten minste 20 sekondes.
- Indien seep en water nie beskikbaar is nie, vryf jou hande met 'n alkoholgebaseerde ontsmettingsmiddel.
- Was jou hande nadat jy met mense, oppervlakke en items in aanraking gekom het.

4 BEOEFEN GOEIE HIGIËNIESE MAATREËLS

- Hoes/nies binne 'n toe elmboog of binne 'n sneesdoekie. Plaas daarna die sneesdoekie in 'n drom met 'n deksel en was/ontsmet dadelik jou hande.
- Moenie met ongewaste hande aan jou gesig raak nie.

5 GEBRUIK 'N MATERIAAL GESIGMASKER

- Gebruik 'n materiaal gesigmasker om jou mond EN jou neus te bedek.
- Dra jou masker te alle tye en haal dit slegs af wanneer jy iets moet eet of drink.
- Volg die stappe wat uiteengesit is onder die protokol vir maskers.



B.

WAT JY MOET WEET

WAT JY MOET WEET

Die HMS Bloemhof streef na 'n gemeenskaplike doelwit waar jou veiligheid, maar ook dié van jou opvoeder, jou ouers/voogde, die skool se ander werknemers asook asook almal se families, belangrik is. Dit is in opregte **omgee** vir mekaar gewortel.

Dit is belangrik dat jy skool bywoon, maar net as jy nie siek is nie. Ons prioriteit is om ons akademiese jaar suksesvol te voltooi en ons doel is om dit veilig te doen.

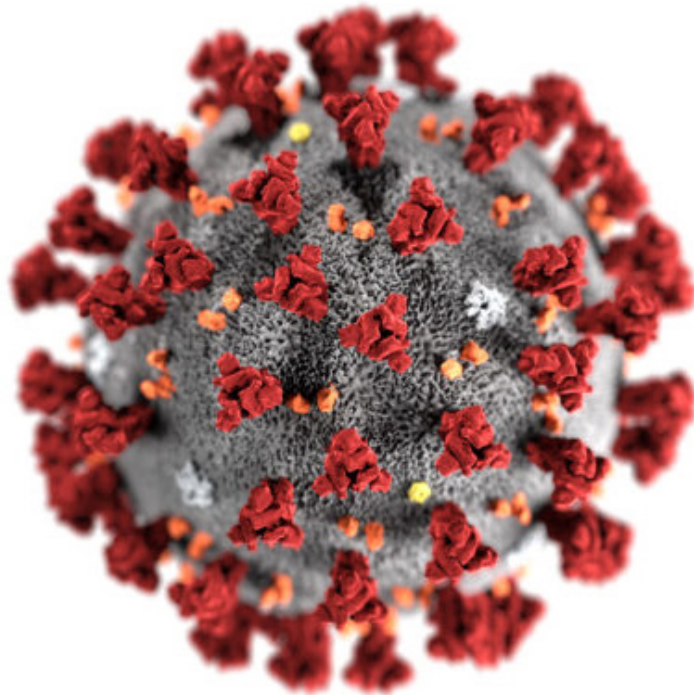
Kom ons begin by die begin.

WAT IS COVID-19?

In kort, **COVID-19 is 'n virus** wat tans baie mense siek maak deur hul longe en lugweë aan te tas. Dit staan vir Corona Virus Disease, en die "19" verwys na die jaar waarin dit verskyn het.

Op 31 Desember 2019 het die Wêreldgesondheidsorganisasie se kantoor in China 'n groep longontstekinggevalle in Wuhan, in die Hubei-provinsie, rapporteer.

Volgens die Departement van Basiese Onderwys (2020) is COVID-19 'n ernstige akute respiratoriese sindroom – 'n nuwe koronavirus.



Dit is hoe COVID-19 onder die mikroskoop lyk.

HOE WORD COVID-19 VERSPREI?

COVID-19 word deur vloeistofdruppels versprei wanneer iemand hoes, nies, praat of skree. Die virus kan deur 'n besmette persoon, voordat simptome voorkom, tydens siekte en vir 'n kort tydjie nadat 'n mens beter voel, oorgedra word.

COVID-19 word versprei deur besmette hande wat aan ander hande, asook items soos geld, boeke, skryfbehoeftes, deurhandvatsels, ens. raak.

As persone dan aan hul oë, neus en mond raak nadat hulle aan ander besmette hande en/of oppervlakke geraak het, kan 'n mens met die virus besmet word.

WAT IS COVID-19 SE SIMPTOME?

- Jy het **koors**.
- Jy ontwikkel 'n **skielike droë hoes**.
- Jy het 'n **seer keel**.
- Jy sukkel om iets te proe of iets te ruik weens **verlies van smaak/reuk**.
- Jy **haal moeilik asem**.
- Jy ly aan **diarree** of jy is **naar en braak**.
- Jy voel **moeg** of **swak**.

HOE KAN COVID-19 BEKAMP WORD?

- Bly by die huis as jy siek is.
- Nies en hoes in jou elmboog of in 'n sneesdoekie en gooi dit onmiddellik weg. Om te nies en te hoes is natuurlik en beteken NIE dat jy COVID-19 het NIE.
- Was jou hande gereeld en deeglik met seep en water.
- Maak oppervlakke gereeld skoon.
- Vermy enige fisiese kontak met ander mense. Hierdie is moeilik, want jy het jou maats lanklaas gesien en dit is natuurlik om hulle te wil omhels of om naby hulle te wil wees.
- Bring jou eie handsaniteerder saam sodat jy gereeld jou hande kan ontsmet.
- Bring ontsmettingslappies saam om jou bank aan die begin van 'n les af te vee, al word banke ook tydens klaswisseling ontsmet.
- Jy sal, soos die personeel, verplig word om 'n maskers te dra. Die masker moet verkieslik effekleur (wit, maroen, navy of swart) wees. 'n Bloemhofmasker is ook teen R40 by die Klerebank beskikbaar.

WAT KAN JY DOEN OM DIE SKOOL VEILIG TE HOU?

- Jy gaan 'n streng protokool moet volg wanneer jy by die skool aankom – jou temperatuur sal soggens geneem word en jy gaan 'n paar vrae moet beantwoord as deel van die siftingsproses.
- Die skool sal jou gereeld vra om jou hande met seep en water te was of om jou hande met 'n handontsmettingsmiddel skoon te maak.
- Jy gaan gereeld jou persoonlike ruimte (bv. jou skoolbank, skryfbehoeftes ens.) moet ontsmet.
- Jy móét 'n sosiale afstand handhaaf en glad nie enige fisiese kontak met enige iemand hê nie. Geen handdrukke, geen drukkies, geen *fist bumps*, geen *high fives*...
- As jy siek voel of enige simptome het, móét jy by die huis bly. Jy moet vir COVID-19 getoets word en ook die skool van die uitslag in kennis stel.
- Jy moenie tot die stigma van COVID-19 bydra nie – meer word later hieroor gesê, maar in kort: moenie stories versprei of mense wat positief vir COVID-19 toets, anders hanteer nie.
- As jy siek is (COVID-19), moet dit by die skool en die Departement van Gesondheid aangemeld word – dit is die wet. Mense wat siek word, se kontak met ander moet nagevolg kan word om die virus sover moontlik te bekamp. Jou samewerking om die Bloemhof-gemeenskap te beskerm, is absoluut noodsaaklik.

WAT DOEN DIE SKOOL OM JOU VEILIG TE HOU?

- Daar is houers met handontsmettingsmiddel in die gange aangebring wat jy kan gebruik, maar wees asseblief oordeelkundig hiermee.
- Daar word geen groot byeenkomste by die skool soos saalopeninge gehou nie en alle buitemuurse aktiwiteite vind binne 'n streng protokool plaas indien dit wel plaasvind.
- Die skool word gereeld ontsmet, met klem op hoë risiko oppervlakke soos trapelings, deurhandvatsels en badkamers.
- Daar is 'n daaglikse skoonmaakprogram met spesifieke chemikalieë en spesifieke prosesse word gevolg.
- 'n Sosiale afstand van minstens 1,5 meter sal sover moontlik in klasse tussen leerders sowel as personeel gehandhaaf word.

IS DAAR 'N VEILIGHEIDSKOMITEE?

Ja, daar is 'n veiligheidskomitee en mnr. Johan Jacobs is die koördineerder daarvan. Hy is ook **die kontakpersoon** – as jy enige vrae het, of jy moet iets in verband met COVID-19 aan die skool rapporteer, kan jy vir mnr. Jacobs kontak.

- johan@bloemhofschooll.co.za
- 084 777 1190

Kyk ook uit vir enige inligting wat deur mnr. Stephan Meyer op die d6 Connect en op die webblad gelaai word. Daar is reeds 'n spesiale bladsy op die skool se webtuiste geskep:

www.bloemhofschooll.co.za/covid19

ROL	NAAM & VAN
Koördineerder, afsonderingskoördineerder en kontakpersoon	mnr. Johan Jacobs (Senior Bestuurspan)
Kommunikasie en woordvoerder, databasis	mnr. Stephan Meyer (Nie-opvoeder)
Geestesgesondheidsberader	me. Jeanne-Marie Kriel (Berader)
Hoof Fasiliteitsveiligheidsbeampte	mnr. Gideon Janse van Rensburg (Fasiliteitsbestuurder)
Huis Bloemhof	me. Joan le Roux (Opvoeder) & me. Erika Stevens (Nie-opvoeder)
Beheerliggaamslede	dr. Yasmine Celliers & me. Hilda Pretorius
Skool- en lokalerooster	me. Carina Kilian (opvoeder) & me. Liezl Potgieter (opvoeder)
Skoolveiligheidsbeampte	me. Jenny King (Nie-opvoeder)
Administrasie en vervoer	me. Yolanda Fouché & me. Adel Uys (Nie-opvoeders)

Hier is ook ander belangrike nommers vir ingeval jy dit ooit nodig het:

INSTANSIE	NOMMER
Mediclinic Stellenbosch	021 861 2000
Provinsiale COVID-19 hulplyn	021 928 4102
Mediclinic COVID-19 hulplyn	0860 240 024
NICD 24-uur hulplyn (National Institute for Communicable Diseases)	080 002 9999
NICD-hulplyn	080 011 1132
Nasionale Departement van Gesondheid	012 395 8000
HMS Bloemhof-kontakpersoon: mnr. Johan Jacobs	084 777 1090
NICD WhatsApp-nommer*	0600 12 3456

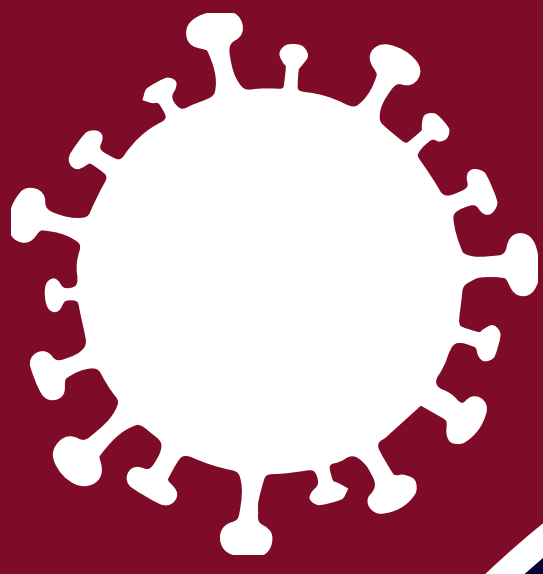
* Volg die volgende stappe met die **NICD WhatsApp-nommer**:

STAP 1

Stoor die nommer op jou selfoon onder jou kontakte.

STAP 2

Stuur die woord "Hi" na die WhatsApp-nommer en die gesprek sal begin.



C.

WAT JY MOET DOEN

WAT JY MOET DOEN

Die Hoër Meisieskool Bloemhof se eerste prioriteit is en sal altyd jou en ander leerders, personeel, ouers en hulle gesinne se welstand en veiligheid wees. Om dit te kan doen, is daar 'n **protokol** ingestel. Die woord protokol dui op 'n *amptelike stel reëls en/of instruksies wat sê hoe daar opgetree moet word*.

Die protokol wat deur die skool in plek gestel word, word deur riglyne van die Departement van Basiese Onderwys en die Departement van Gesondheid bepaal. Hierdie protokol moet in plek wees om die verspreiding van COVID-19 te beperk terwyl die skool funksioneer. Jy word, nes die ander leerders, personeel en ouers **verplig om die protokol te gehoorsaam**.

Die doel van hierdie protokol is om aan jou te verduidelik wat jy moet doen, om jou gerus te stel en die spanning wat met onsekerheid gepaard gaan, sover as moontlik uit te skakel.

I

VOOR JY SKOOL TOE KOM

- Was jou hande met seep en water vir ten minste 20 sekondes.
- Gaan deur die lys van **simptome** en bly by die huis indien jy simptome toon of siek is.
- Vermyn kontak met siek mense/mense wat simptome toon.
- Hoes/nies binne 'n toe elmboog of in 'n sneesdoekie en gooi daarna die sneesdoekie in 'n drom met 'n deksel wat kan toemaak.
- Ontsmet oppervlakke en voorwerpe waarmee jy gereeld in kontak kom.
- Moenie met ongewaste hande aan jou gesig raak nie.
- Laat die skool weet indien jy afwesig gaan wees: Vra jou ouer/voog om vir me. Adèle Uys te kontak:
info@bloemhofschool.co.za of
021 887 3044

SIMPTOME VAN COVID-19

- Jy het **koors**.
- Jy ontwikkel 'n skielike droë **hoes**.
- Jy het 'n **seer keel**.
- Jy sukkel om iets te proe of iets te ruik weens **verlies van smaak/reuk**.
- Jy **haal moeilik asem**.
- Jy ly aan **diarree** of jy is **naar en braak**.
- Jy voel **moeg of swak**.

2

OP PAD SKOOL TOE

LET WEL: Jy en jou ouers/voogde moet toesien dat die verskaffers van pendeldienste, waaronder busdienste, taxidienste en privaat motors wat leerders skool toe vervoer, te alle tye voldoen aan die regulasies ingevolge die Wet op Rampbestuur (Wet 57 van 2002).

- Dit is belangrik om **sosiale distansiëring** (minimum 1,5m) en goeie higiëne te beoefen as jy op die skoolterrein aankom.
- Dit is belangrik om by die maatreëls te hou om die verspreiding van COVID-19 in openbare en privaat vervoerdienste te voorkom.
- Dra jou masker, maar moenie handskoene aantrek nie.

3

GEDURENDE SKOOLURE

- Beoefen **sosiale distansiëring** (minimum 1,5m).
- Dra te alle tye jou gesigmasker.
- Moenie in fisiese aanraking met ander persone kom nie.
- Moenie skryfbehoeftes, boeke ens. deel nie.
- Hoes/nies binne 'n toe elmboog of in 'n sneesdoekie. Gooi die sneesdoekie in 'n drom met 'n deksel wat kan toemaak.
- Ontsmet gereeld jou hande.
- Indien jy die kleedkamer besoek, was jou hande vir ten minste 20 sekondes met seep en water.
- Moenie aan deurhandvatsels raak nie.
- Moenie 'n klaskamer betree voordat 'n onderwyser daar is en vir jou toestemming gee nie.
- Wees bedagsaam teenoor mekaar. Mense hoes/nies elke dag. Elke hoes/nies is nie as gevolg van COVID-19 nie en jy moet daarteen waak om stories te versprei.

SOSIALE DISTANSIËRING

- Dis maklik om sosiale distansiëring toe te pas as jy nie die mense om jou ken nie, maar by die skool, waar jy deur jou vriende omring word, gaan dit baie moeilik wees.
- Jy gaan opgewonde wees om jou maats weer te sien en dit is natuurlik om hulle met bv. 'n drukkie te wil groet. Waak daarteen om te naby aan iemand te kom.
- Om 'n fisiese afstand van ten minste 1,5m tussen jou en jou maats te handhaaf, is egter een van die belangrikste maniere om COVID-19 se verspreiding te bekamp. As een van jou maats of 'n opvoeder te naby aan jou kom, vra haar/hom om terug te tree.
- Neem verantwoordelikheid vir jou en jou maats se veiligheid deur **doelbewus kontak te vermy en jou afstand te hou**.

Die dra van materiaal gesigmaskers is verpligtend vir almal wat publieke ruimtes betree (insluitend werksplekke en skole). Gesigmaskers moet reg gebruik word om effektief te wees.

- Jy sal van twee gesigmaskers voorsien word, maar jy mag 'n effekleur (swart, wit, navy of maroen) masker of die Bloemhof-masker dra.
- Selfs al dra jy 'n masker, moet jy steeds die ander voorsorgmaatreëls (sosiale distansiëring en was van hande) volg.
- Slegs jou opvoeder mag in die klas 'n plastiek gesigskerm dra ter wille van sigbaarheid en hoorbaarheid mits hulle 'n sosiale afstand van minstens 2 meter handhaaf.
- Jy mag egter nie 'n plastiek gesigskerm dra nie; dit moet 'n materiaal masker wees.
- Lees hier onder hoe om jou masker op die korrekte manier op te sit en af te haal.

HOE OM JOU MASKER OP TE SIT EN AF TE HAAL

- Was jou hande voordat jy die masker opsit.
- Sit die masker met die korrekte kant oor jou mond en neus. Probeer om nie aan die masker te raak nie, maar slegs aan die toutjies/rekkies.
- Maak die toutjies agter jou kop vas, of as dit rekkies het, maak seker dat dit styf sit.
- Moenie aan jou gesig of aan die masker raak as jy dit dra nie.
- Haal jou masker slegs af wanneer jy moet eet of drink. In so 'n geval, haal die masker af deur slegs aan die toutjies te raak, dit versigtig af te haal en dit op/in 'n skoon papier- of plastieksak te plaas.
- Moenie die masker om jou nek laat hang wanneer jy dit nie gebruik nie.
- Was jou hande nadat jy die masker afgehaal het.
- Was die masker en stryk dit na elke dag se gebruik.

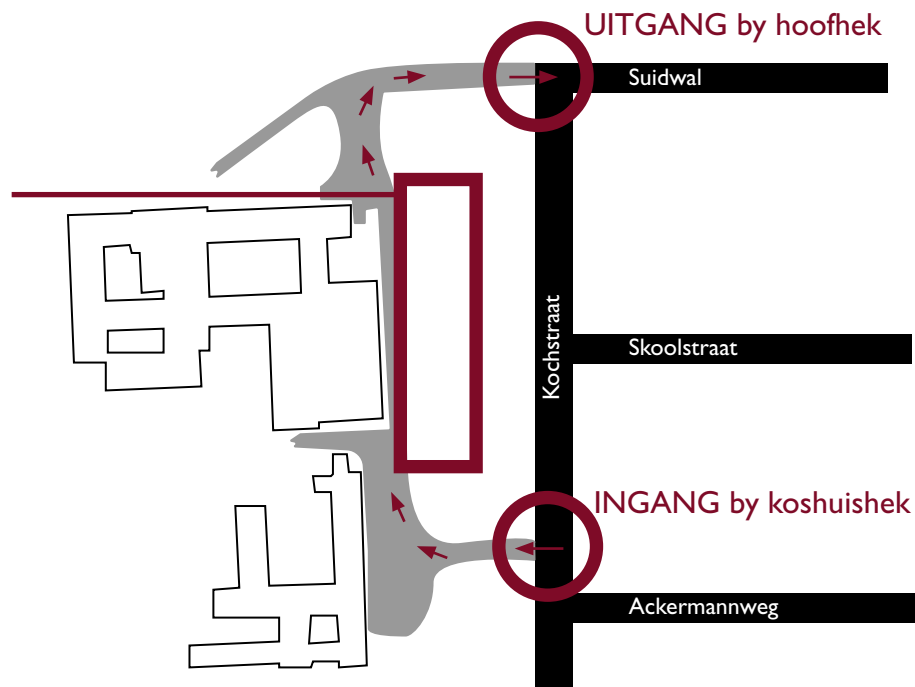


'n Streng protokol moet gevolg word wanneer jy soggens by die skool afgelaai en in die middag opgelaai word.

AFLAAI VAN LEERDERS

- Indien jou ouer/voog jou binne die terrein wil aflaai, moet hul by die **koshuishek** inry.
- 'n Aflaai- en vertrek-maatreël (“drop and go”) is in plek.
- Laat jou ouer/voog jou op gemerkte plekke voor die sentrum aflaai – lede van die veiligheidskomitee sal duidelik sigbaar wees om die verkeer te herlei.
- Jou ouer/voog **mag nie hul voertuig verlaat nie**.
- Waar moontlik moet jou grootouers en ouer persone liefs nie saamry as jy afgelaai word nie.
- Sit jou maskers op voordat jy uit die voertuig klim.
- Herinner jou ouer/voog om dadelik te vertrek sodat daar nie 'n verkeersopeenhoping is nie.
- Herinner jou ouer/voog om die perseel deur die **hoofhek te verlaat**.

AFLAAI & VERTREK
Geen parkering, slegs leerders mag uit die voertuig klim.



OPLAAI VAN LEERDERS

- Jy mag slegs **buite die skoolgronde** opgelaai word.
- Op dae waarop reën verwag word, moet jy asseblief 'n sambreel saambring; niemand mag dan die skoolterrein binnekom nie.

Jy mag eers die skoolgebou betree nadat:

- jou temperatuur geneem is en
- jy deur die siftingsproses is.

SKANDERINGSAREA EN SKANDEERTYE:



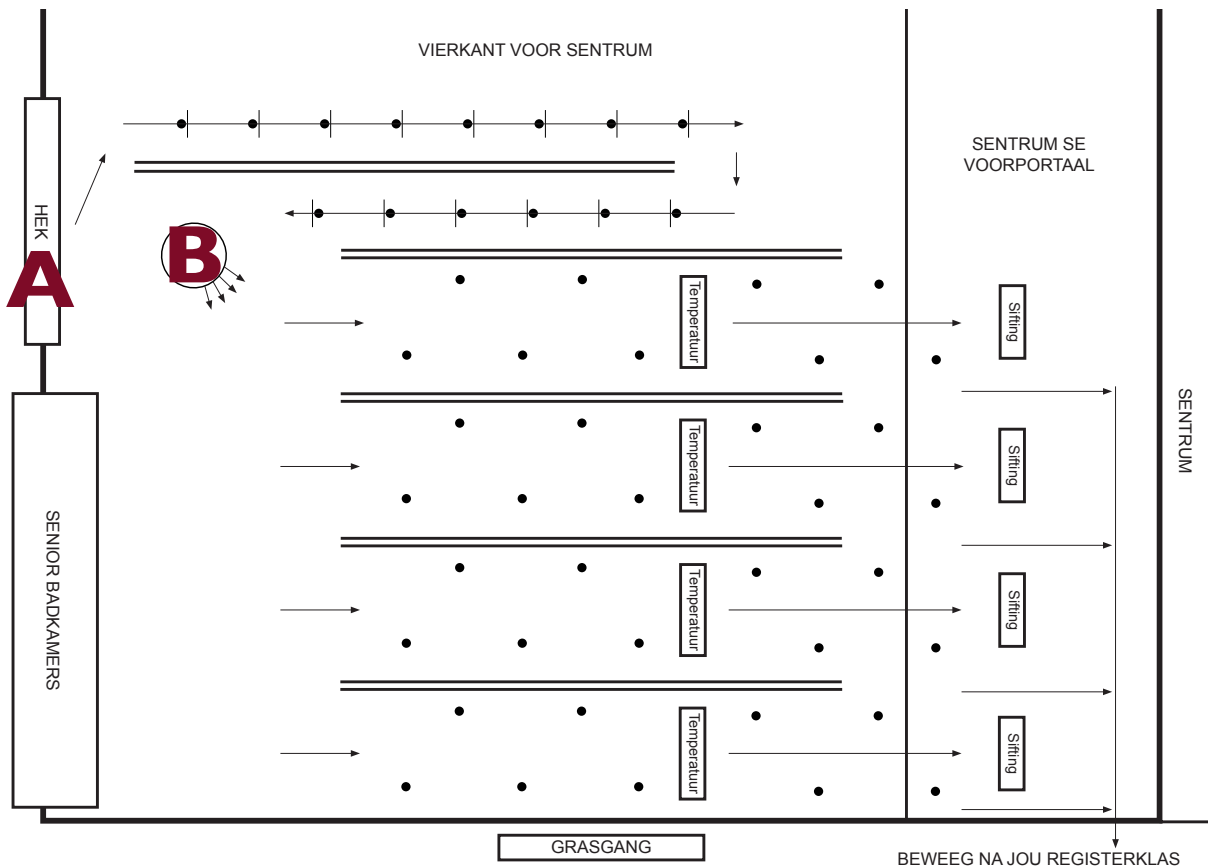
HMS Bloemhof Sentrum



07:00 tot 07:40

Leerders wat laat is, moet by die skool se ontvangs aanmeld om geskandeer te word.

Gebruik die hek langs die senior badkamers (gemerk A) en staan in die ry soos hier onder aangedui. 'n Lid van die veiligheidspan (gemerk B) sal vir jou na een van die skanderingstasies (in die Sentrum se voorportaal) verwys.



WAT OM TE DOEN OM GESKANDEER TE WORD

STAP 1

Gebruik die hek langs die seniorbadkamers. Skandering vind in die vierkant voor die Sentrum plaas. Onthou om te alle tye jou sosiale afstand te behou. Jou masker moet reeds op wees wanneer jy uit die motor klim.

STAP 2

Wanneer jy voor in die ry kom, sal 'n personeellid jou wys na watter stasie om te gaan. Daar is gewoonlik vier stasies.

STAP 3

Ontsmet jou hande en laat neem jou temperatuur.

STAP 4

Beweeg na die siftingstasie waar jy die volgende inligting moet verskaf:

- Jou naam, van, graad en klas
- Of jy enige simptome toon
- Of jy in die afgelope 14 dae in kontak met 'n COVID-positiewe persoon was

Sou jou temperatuur 37,5 °C of hoër wees, sal die personeellid jou na mnr. Jacobs verwys.



SIMPTOME

- 'n **hoë koors**
- 'n skielike droë **hoes**.
- 'n **seer keel**.
- **verlies van smaak/reuk**.
- **haal moeilik asem**.
- **diarree/naar/raak**.
- **moeg of swak**.

MOENIE BEKOMMERD WEES NIE, DIS NET 'N MAATREËL

Jy moet jou van die afsonderingsprotokol vergewis, want dit is belangrik om vooraf presies te weet wat sal gebeur.

Daar is 'n kans dat jou temperatuur 38°C of hoër mag wees. In só 'n geval sal jy moontlik in die afsonderingslokaal geplaas word, maar dit is slegs 'n voorsorgmaatreël en niks om oor angstig te voel nie. Leerders met simptome sal ook moontlik in afsondering geplaas word.

AFSONDERINGSPROTOKOL

- Die protokol sal weer aan jou verduidelik word.
- Onthou dat afsondering nie beteken dat jy positief vir COVID-19 is nie.
- Me. Jeanne-Marie Kriel se dienste sal dadelik aangebied word.
- Mnr. Johan Jacobs sal jou na een van die afsonderingslokale neem. Hy sal te alle tye net buite die afsonderingslokaal, of per selfoon, beskikbaar wees.
- Slegs jy mag die afsonderingslokaal betree – geen ander leerders of onderwysers sal binne die lokaal toegelaat word nie – slegs die persoon wat afgesonder word.
- 'n Nuwe masker sal aan jou verskaf word.
- Indien jy die kleedkamer moet gebruik, moet jy van die kleedkamer vir gestremdes by die Sentrum gebruik maak. Hande moet na die gebruik van die badkamer vir 20 sekondes met vloeibare seep gewas word.
- Mnr. Jacobs/Meyer sal jou ouer/voog kontak om jou te kom haal om dan verdere mediese hulp te kry.

AFSONDERING

≠

COVID-19

Onthou dat afsondering slegs 'n voorsorgmaatreël is en NIE beteken dat jy positief vir COVID-19 is NIE.

STIGMA IS ONGEWENS; VREES IS NORMAAL

Dit is normaal om angstig te voel, maar jy moet van die volgende bewus wees:

- Moenie jou skuldig maak aan die verspreiding van stories (veral oor jou maats) nie. Dit dra by tot 'n **stigma** oor ander en is niks anders as emosionele boeliegedrag nie.
- Hierdie is 'n uitdagende tyd vir alle Bloemhoffers en jy moet juis nou jou Bloemhofsussies ondersteun.
- Moenie fopnuus versprei nie – dit versprei dikwels vinniger as die virus self.
- Leerders moenie angstig of gespanne raak indien jy in afsondering geplaas word nie. Dit is slegs 'n voorsorgmaatreël en beteken nie noodwendig dat jy COVID-19 het nie.
- Net omdat iemand hoes/nies, beteken nie sy het die virus nie. As jy wil hoes/nies, mag jy maar!

WAT IS STIGMAS EN STIGMATISERING?

- Die woord “stigma” kom uit Latyn wat “merkteken” beteken.
- 'n Stigma is gewoonlik 'n (uiterlike) kenmerk wat afbreuk aan iemand se reputasie doen.
- In die geval van COVID-19 en ander epidemies, word mense veroordeel omdat hulle siek is. Daar word dus afbreuk aan hulle reputasie gedoen net omdat hulle die siekte opgedoen het.
- Stigmatisering – die skep van stigmas – is verkeerd en dra nie by tot ons gemeenskaplike doel om die veiligheid van ons leerders, personeel, werkers, ouers en hul families eerste te stel nie.
- Onthou: wanneer iemand COVID-19 kry, het die persoon glad nie verander nie. Hulle is nog presies dieselfde persoon en het veral nou jou ondersteuning nodig omdat hulle in afsondering moet wees om te keer dat hulle iemand aansteek.

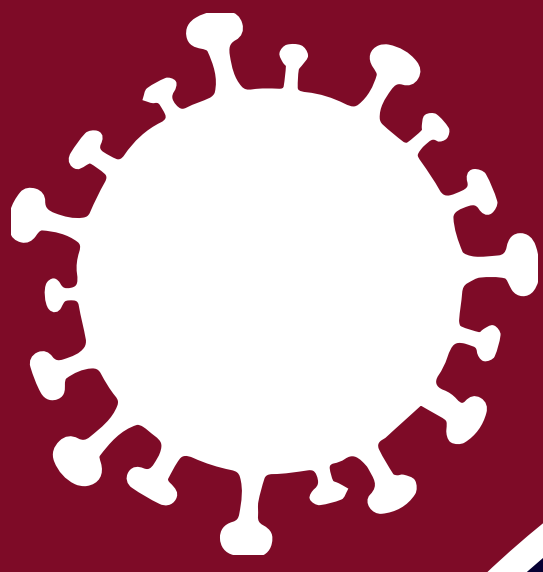
Definisies:

Hoë risiko kontak / direkte kontak = sonder 'n masker vir langer as 2 min. en nader as 1,5 m van 'n COVID-19 positiewe persoon of in fisiese aanraking (bv. 'n handdruk, drukkies) met 'n COVID-19 positiewe persoon.

Lae risiko kontak / indirekte kontak = 'n masker is oor die mond en neus gedra en 'n sosiale afstand van 1,5 m is gehandhaaf.

- Leerders wat in direkte kontak met 'n COVID-19 positiewe persoon was, moet vir 10 dae in selfisolasie gaan ná die laaste direkte kontak met die persoon.
- Indien jy geen simptome toon nie, sal jy slegs deur privaat instansies getoets word. Daar is tans geen gratis toetsing beskikbaar vir persone wat nie simptome toon nie. Bly steeds vir 10 dae in selfisolasie.
- Indien jy in direkte kontak was met 'n persoon wat COVID-19 simptome toon, maar nog wag vir die uitslag van die toets, moet jy ook in selfisolasie gaan totdat die persoon se uitslag bekend is. Indien die uitslag wel negatief is, kan jy terugkeer skool toe.
- Indien jy simptome toon, moet jy/jou ouers/voogde jou laat toets.
- Toetse word by PathCare Vergelegen (021 852 3144) of Lancet Laboratories in Somerset-Wes (021 851 4476) gedoen. Toetse word per afspraak gedoen. Geen toetse word op die oomblik op Stellenbosch gedoen nie. Daar is ook toetssentrums in die Paarl (Medicross – 021 872 3692) en Kuilsrivier. Skakel PathCare se Kaapstad-kantoor (021 596 3800) vir vinniger plasings.
- Hierdie toetsuitslae moet, sodra dit beskikbaar is, aan die skool bekend gemaak word. Laat weet asb. vir me. W. Viljoen – winnie@bloemhofschool.co.za en mnr. J. Jacobs – 084 777 1190.
- 'n Siek leerder moet tuis, in isolasie bly. Jy mag eers terugkeer skool toe wanneer jy deur die NICD / of jou dokter gesond verklaar word nadat daar 10 dae verloop het vanaf jou positiewe uitslag en jy geen simptome meer het nie.
- Indien leerders wat direkte kontak gehad het, geen simptome binne 10 dae getoon het nie, kan hulle terugkeer skool toe.

- Die leerders wat lae risiko kontak gehad het, kan voortgaan met klasbywoning. (Lae risiko kontak is bv. om langs / naby 'n positiewe COVID-19 leerder te sit, maar met jou masker en die nodige sosiale afstand en sonder dat daar direkte aanraking tussen julle was.)
- Wanneer dit bevestig word dat 'n leerder positief vir die virus getoets is, moet me. Winnie Viljoen dit onmiddellik by die departement aanmeld asook inligting verskaf soos wanneer laas die leerder by die skool was en met wie hulle in direkte kontak by die skool was.
- Die skoolhoof en distriksbeamptes sal die geval assessee en dié amptenare sal die stappe wat gedoen moet word, bevestig.
- Die Departement van Gesondheid sal verantwoordelik wees vir die identifisering van mense met wie die leerder in aanraking was en sal die Onderwysdepartement adviseer oor enige verdere stappe wat gedoen of voorsorgmaatreëls wat getref moet word.



D.

**JOU EMISIONELE
WELSTAND**

JOU EMOSIONELE WELSTAND

Dit is heeltemal normaal om angstig te wees, maar met die protokol in plek en al die voorsorgmaatreëls wat getref is, hoef jy nie bekommerd te wees nie.

Maar kommer bekruij ons almal. Jy is dalk bekommerd oor jou akademie, of oor jou toekoms, of oor jou ouers... Jou emosionele welstand is egter vir ons net so belangrik soos jou fisiese veiligheid.

Praat met 'n onderwyser indien jy benoud of angstig voel. Onthou: skoolwerk is nie 'n straf nie, maar 'n geleentheid om te leer en jou kennis te verbreed. As jy met iets sukkel of oor enigiets onseker is, maak gebruik van die spesiale kontakssessies aan die einde van die skooldag.

Jy kan ook altyd 'n afspraak met me. Jeanne-Marie Kriel maak om te gesels – sy is 'n opgeleide berader en gesels graag met jou! Haar e-posadres is berader@bloemhofschool.co.za.



10 wenke

om jou emosionele welstand te bev-
order

I ERKEN DAT ANGS NOU HEELTEMAL NORMAAL IS

- Angs is 'n normale emosie wat ook kan dien as 'n positiewe emosie wanneer dit ons waarsku teen gevaar. Dit kan help om enige vorm van bedreiging te identifiseer en ons op 'n gesonder manier te laat funksioneer wanneer ons onself teen gevaar beskerm.
- Angstigheid kan aangespreek word deur jouself in beheer te plaas, soos om gesonde besluite te neem rakende COVID-19, om nie in groot groepe te kuier nie, gereeld jou hande te was, nie aan jou gesig te vat nie en jou afstand van ander te behou.
- Hierdie gevoelens wat lei tot aksies kan bydra om nie net jouself veilig te hou nie, maar ander ook.

2 KRY IETS OM JOU AANDAG AF TE LEI

- Dit is belangrik om te weet dat daar goed is wat binne ons beheer is en wat buite ons beheer is.
- Baie van ons huidige situasie val binne die tweede kategorie, naamlik buite ons beheer en dit is ook normaal.
- Om die onsekerheid te hanteer, help dit om jou aandag af te lei deur goeie boeke te lees, 'n 'feel good' flied te kyk, huiswerk te doen, 'n aansteekbord te maak, kunssinnig te raak, ens. eerder as om vasgevang te wees in die daaglikse negatiewe nuus.

3 VIND NUWE MANIERE OM MET VRIENDE TE GESELS

- Sosiale media is die ideale manier om met jou vriende kontak te maak in 'n tydperk waar sosiale afstand toegepas moet word.
- Vind ander kreatiewe platforms behalwe WhatsApp, Instagram en Facebook om met jou vriende kontak te maak, mekaar uit te daag en om kreatief te wees.
- Wees doelgerig en skeduleer gereeld 'n afspraak om met 'n vriend(in) te gesels.
- Om mekaar te sien, help om positiewe gevoelens van verbintenis te kweek en om eensaamheid af te skud.
- Om oor jou gevoelens en ervarings te praat, help om te voel dat iemand jou wêreld beter verstaan.

4 STIMULEER JOU BREIN

- Stimuleer jou brein, dink probleemoplossend en bly skerp.
- Intellektuele stimulasie het 'n positiewe effek op jou gemoed deurdat dit jou help om doelgerig te wees en selfs 'n mate van prestasie en bevrediging te gee vir elke werkstuk of taak wat jy kon afhandel.

5 ONTWIKKEL NUWE VAARDIGHEDE

- As jy ooit iets nuuts wou doen, soos om 'n nuwe musiekinstrument te leer speel, 'n nuwe boek te lees of 'n ander vaardigheid wou leer, is dit nou die beste tyd daarvoor.
- Om 'n nuwe vaardigheid te ontwikkel, is 'n produktiewe manier om na jou eie psigiese gesondheid om te sien.

6

BEVESTIG DAT JOU GEVOELENS BELANGRIK IS

- 'n Skooljaar is 'n besige jaar propvol verskeie aktiwiteite, vriende, sport- en kultuur- en sosiale geleenthede. Om dit alles mis te loop, kan baie teleurstellend wees.
- Die beste manier om hierdie teleurstellings en ander gevoelens te hanteer, is om jousef toe te laat om dit te voel.
- Gaan voort en wees hartseer – laat jousef toe om te voel. Wanneer jy jousef dit toelaat, sal jy vinniger weer kan herstel en aanbeweeg. Moenie dit onderdruk nie, want dan kan dit lei tot toekomstige onderliggende depressiwiteit en ander toestande.
- Onthou: “When it comes to having a painful feeling, the only way out is through.”

7

GEE OM VIR ANDER ÉN VIR JOUSEF

- Baie tieners ervaar boeliegedrag by die skool en in hierdie tyd van onsekerheid en angstigheid weens COVID-19 is dit selfs belangriker om vir mekaar om te gee.
- As jy sien dat iemand geboellie word, reik na hom/haar uit en ondersteun hulle. Jou woorde kan 'n groot impak en verskil in iemand se lewe maak.
- Indien jy die een is wat geboellie word, gesels met iemand daaroor. Dis feitlik nooit goed om net stil te bly nie.

8

MOENIE VAN FISIESE AKTIWITEIT VERGEET NIE

- Spandeer tyd buite jou huis en geniet die sonlig op jou lyf – al is dit vir kort rukkies in die dag. Die vitamien D wat jou liggaam vervaardig, is goed vir jou immuniteit en die vars lug is goed vir jou gemoed.
- Doen oefeninge om jou liggaam aan die beweeg te kry. Oefeninge help om serotonien af te skei wat een van die 'goedvoel' hormone is. Dit is ook 'n goeie manier om 'n paar kalorieë te verbrand.

9

PASOP VIR SOSIALE MEDIA

- Dit is belangrik om ingelig te bly, maar wees versigtig om nie álles wat op sosiale media verskyn, te glo nie.
- Jou liggaam moet hierdie inligting fisies en emosioneel verwerk en dit het dus 'n direkte invloed op jou emosionele welstand.
- Nie alle inligting is relevant, betroubaar of gesond vir jou nie en kan mens onnodig angstig maak.

- Neem elke dag tyd om stil te word – gebruik hierdie tyd vir gebed of meditasie.
- Dit is 'n geleentheid om bewus te raak dat jy deel is van 'n groter prentjie.
- Dit is 'n geleentheid om bewus te word van al die voorregte wat jy wel het en om daarvoor dankbaar te wees.