

Die **Koronaviruspandemie van 2019-2020** verwys na die uitbreek van die [Koronavirussiekte-2019](#) (KOVIS-19), wat veroorsaak word deur die [EARS-KoV-2-virus](#). Die uitbreek van 'n nuwe stam van die [koronavirus](#) is aanvanklik in Desember 2019 in die stad [Wuhan, Hubei, Volksrepubliek China](#) geïdentifiseer toe 'n groep mense met [longontsteking](#) gediagnoseer is sonder 'n duidelike oorsaak.

Die COVID-19-uitbraak kan as 'n [pandemie](#) gekenmerk word, het die hoof van die [Wêreldgesondheidsorganisasie](#), [Tedros Adhanom Ghebreyesus](#), op 11 Maart 2020 in [Genève](#) gesê. 'n Pandemie word verklaar deur die [WGO](#) wanneer daar [gemeenskaps uitbrake](#) is in verskillende lande. Op 25 Mei 2020 is meer as 5 miljoen gevalle bevestig. Daar is meer as 229 lande en gebiede geraak, met groot uitbrake in die Verenigde State, VSA, Brasilië, Rusland, Spanje en die Verenigde Koningryk .

Die eerste bevestigde geval in Suid-Afrika van die COVID-19 siekte is op 4 Maart 2020 aangemeld..

Die virus versprei primêr tussen mense op soortgelyke manier as [griep](#), deur asemhalingsdruppels wat tydens hoës of [nies](#) geproduseer word. Die tyd tussen blootstelling en die begin van die simptome is gewoonlik vyf dae, maar dit kan wissel van twee tot veertien dae.

Simptome kan [koors](#), hoës en kortasemigheid insluit. Komplikasies kan [longontsteking](#) en akute respiratoriese noodsindroom insluit. Pogings is gerig op die hantering van simptome en ondersteunende terapie. Aanbevole voorkomende maatreëls sluit gereelde handewas in, handhawing van afstand van siek mense, monitering en selfisolasië vir veertien dae vir mense wat vermoed dat hulle besmet is.

Openbare gesondheidsreaksies in China en regoor die wêreld sluit in reisbeperkings, kwarantyn en instel van 'n [staat van inperking](#). Sommige lughawens en treinstasies het siftingsmetodes soos temperatuurmeting en gesondheidsverklaringsvorme ingestel. Verskeie lande het advies uitgereik wat waarsku teen reis na streke met voortgesette oordrag in die gemeenskap. Skole is vir minstens 1,2 miljard kinders gesluit..

Die groter kommer oor die gevolge van die uitbraak sluit politieke en ekonomiese onstabieleit Dit het ook [vreemdelingehaat](#) en [rassisme](#) teen mense van Chinese en Oos-Asiatiese afkoms ingesluit en die verspreiding van verkeerde inligting en [fopnuus](#) oor die [virus](#), hoofsaaklik aanlyn.

## Ontstaan

---

Die eerste vermeende gevalle is op 31 Desember 2019 aangemeld, maar die eerste voorkoms van hierdie siekte het meer as drie weke vroeër op 8 Desember 2019 plaasgevind. Die mark is op 1 Januarie 2020 gesluit, en mense wat tekens en simptome van die koronavirusinfeksie getoon het, is geïsoleer. Meer as 700 mense, waaronder meer as 400 gesondheidsorgwerkers wat in noue kontak met moontlik besmette individue gekom het, is aanvanklik gemonitor. Na die ontwikkeling van 'n spesifieke diagnostiese PCR-toets vir die opsporing van die infeksie, is die teenwoordigheid van CoV-2-virus later by 41 mense in die oorspronklike Wuhan-groep bevestig, waarvan twee later na berig word 'n getroude paartjie was, een van hulle was nie in die mark teenwoordig nie, en nog drie wat van dieselfde familie was wat by die seekosstalletjies van die mark gewerk het. Die eerste bevestigde sterfgeval van die koronavirusinfeksie het op 9 Januarie 2020 plaasgevind.

Op 20 Januarie 2020 dring die Chinese premier [Li Keqiang](#) aan op beslissende en effektiewe pogings om die longontsteking-epidemie wat deur 'n nuwe koronavirus veroorsaak word, te bekamp. Teen 23 Januarie 2020 het ten minste 25 sterftes plaasgevind, almal in China, en daar is bewyse van oordrag van mens tot mens. Uit uitgebreide toetsing het meer as 600 bevestigde gevalle aan die lig gekom, waarvan sommige gesondheidsorgwerkers is.

Die eerste sterfgeval buite China is in die [Filippyne](#) aangemeld, waar 'n 44-jarige man van Wuhan wie bevestig is dat hy die koronavirus opgedoen het, op 1 Februarie sterf.

## Aanduidings en simptome

---

Diegene wat besmet is, kan asimptomaties wees of simptome ontwikkel soos koors, hoës, moegheid, kortasem, of spierpyn. 'n WGO oorsig van 55 924 laboratoriumbevestigde gevalle in China het die volgende tipiese tekens en simptome aangedui:

Verdere ontwikkeling kan lei tot ernstige longontsteking, akute respiratoriese noodsindroom, sepsis, septiese skok en die dood. Sommige van diegene wat besmet is, kan asimptomaties wees, en toetsresultate wat die infeksie bevestig, vertoon, maar geen kliniese simptome toon nie, daarom het navorsers advies uitgereik dat individue met noue kontak met bevestigde besmette pasiënte noukeurig dopgehou en ondersoek moet word om infeksie uit te sluit.

Die inkubasietydperk (die tyd tussen infeksie en die begin van die simptome) wissel van een tot 14 dae, maar is meestal vyf dae. Daar word egter berig dat een geval 'n inkubasietydperk van 27 dae gehad het.

## Sterftestatistiek

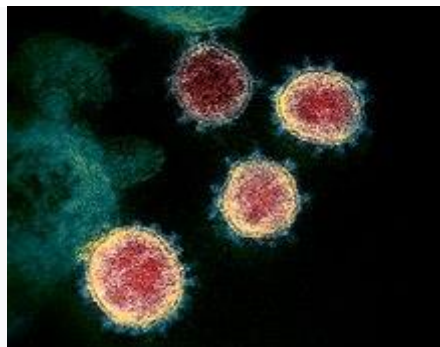
---

Die Italiaanse Gesondheidsinstituut ISS het 'n wetenskaplike studie gepubliseer waarin besonderhede in verband met koronavirus-sterfgevälle in Italië vermeld word. 99 persent van oorlede pasiënte, op wie nadoodse ondersoek gedoen is, het reeds voor hul korona-infeksies aan bestaande siektes gely. Gegewens van meer as 2 000 sterfgevälle (van altesaam 3 400, soos op 20 Maart 2020) toon dat slegs drie persone of 0,8 persent van oorledenes nie aan enige bestaande siekte gely het nie.

In 48,5 persent van die sterfgevälle is drie of meer bestaande siektes gediagnoseer. 25,6 persent het aan twee bestaande siektes gely en 25,1 persent aan een bestaande siekte. Bestaande siektes, wat die meeste voorgekom het, was hoë bloeddruk, diabetes en hartsiektes.

Die meeste sterftes was onder bejaardes - die gemiddelde ouderdom van sterfgevälle was 79,5 jaar. Slegs 17 pasiënte, wat aan 'n Covid-19-infeksie beswyk het, was jonger as 50 jaar. Oorlede pasiënte, wat jonger as 40 jaar was, het reeds aan swaar siektes soos chroniese niersiektes, diabetes en [hartbloedvatsiektes](#) gely. Die betreklik hoë mortaliteitsyfer in Italië - agt persent in vergelyking met 'n gemiddeld van twee persent wêreldwyd - resulteer uit die feit dat koronatoetse slegs by pasiënte uitgevoer is wat reeds simptome getoon het. So word beraam dat die getal Italianers, wat 'n Covid-19-infeksie opgedoen het, moontlik sowat 100 000 beloop en nie net 41 000 nie (volgens amptelike statistieke van 20 Maart 2020). Die bogenoemde statistieke beteken egter nie dat gesonde jongmense 'n Korona-infeksie nie hoef te vrees nie - al is aggressiewe infeksies selde onder jongmense, is die risiko nie voorspelbaar nie. Franse media het die afsterwe van 'n 16-jarige meisie vermeld wat nie aan enige siekte gely het nie en ook nie in enige hoë risikogroep geval het nie. Sy het aanvanklik net ligte simptome soos hoës getoon. Enkele dae later het haar toestand versleg. Sy het aan asemnood gely en is na 'n hospitaal geneem waar sy positief getoets is vir Covid-19. Sy is kort daarna oorlede.

## Virologie



Mikroskopie-afbeelding met SARS-CoV-2. Die skerp punte aan die buitekant van die virusdeeltjies lyk soos 'n kroon (Latyn: corōna), wat die siekte sy kenmerkende naam gee.

Ernstige akute respiratoriese sindroom koronavirus 2 (SARS-CoV-2) is 'n nuwe ernstige akute respiratoriese sindroom koronavirus, wat eers geïsoleer is in drie mense met longontsteking wat verband hou met die groep gevalle van akute asemhalingsiektes wat in Wuhan aangemeld is. Dit is die moontlike oorsaak van koronavirusiekte 2019 (COVID-19)

SARS-CoV-2 is nou verwant aan die oorspronklike SARS-CoV.-Daar word vermoed dat dit van 'n soönotiese oorsprong is. Genetiese ontleding het aan die lig gebring dat die koronavirus geneties verwant is aan die genus Betakoronavirus, in die subgenus Sarbecovirus (geslag B), saam met twee stamme afgelei van die [vlermuis](#). Dit is op die hele genoomvlak 96% identies aan ander monsters van vlermuis-koronavirus (BatCov RaTG13). In Februarie 2020 het Chinese navorsers bevind dat daar slegs een [aminosuur](#) verskil in sekere genoomvolgordes is tussen die virusse wat in [ietermagos](#) gevind word en dié van menslike pasiënte, wat daarop dui dat ietermagos moontlik 'n tussengasheer was.

## Oordrag

Die primêre oordragmetode is via asemhalingsdruppels wat mense uitasem, byvoorbeeld as hulle hoës of [nies](#). Dit bly net vir 'n kort tydjie in die lug, maar kan op 'n metaal-, glas- of plastiekoppervlak lewensvatbaar en aansteeklik bly. Volle besonderhede oor die SARS-CoV-2-virus was in Maart 2020 steeds nie beskikbaar nie, en daar word aanvaar dat dit soortgelyk is aan ander koronavirusse wat in kamertemperatuur tot nege dae kan oorleef. Ontsmetting van oppervlaktes is moontlik met stowwe soos 70% [etanol](#) wat vir een minuut aangewend word.

Na beraming wissel die basiese reproduksiegetal (die gemiddelde aantal mense wat 'n besmette persoon waarskynlik sal besmet) van 2.13 tot 4.82. Op 24 Januarie 2020 kon die virus aan 'n groep van tot vier mense oorgedra word. Dit is soortgelyk aan ernstige akute respiratoriese sindroomverwante koronavirus (SARS-CoV).

Die WGO skryf voorts dat hoewel die geskiedenis met die EARS en die MERS toon dat oordrag waarskynlik nie deur voedsel plaasvind nie, die moontlikheid steeds bestaan en dat vleis en diereprodukte betrokke is. As 'n reël moet voedsel deeglik gekook, en melk [gepasteuriseer](#) word.

## Voorkoming

Voorkomingsvoorstelle sluit in goeie [higiëne](#), soos om hande gereeld te was, vermy die aanraking van die oë, neus of mond met ongewaste hande, hoës of nies in 'n sneesdoekie en gooi die sneesdoekie direk in 'n vullisblik en (vir diegene wat reeds die [infeksie](#) het) dra 'n chirurgiese masker in die openbaar. Maatskaplike afstandsmatreëls word ook aanbeveel om oordrag te voorkom.

Baie regerings adviseer teen alle nie-noodsaaklike reise na lande en gebiede wat deur die uitbraak geraak word. China het die handel en verbruik van wilde diere verbied.

Vir gesondheidsorgverskaffers wat sorg vir iemand wat besmet is met standaard-voorsorgmaatreëls, word kontakvoorsorgmaatreëls en lugbeskermingsmaatreëls met oogbeskerming aanbeveel.

Kontakopsporing is 'n belangrike metode vir gesondheidsowerhede om die bron van 'n infeksie te bepaal en om verdere oordrag te voorkom.

Daar is wanopvattinge oor hoe om infeksie te voorkom: om die neus te spoel, met mondspoelmiddel te gorrel en [knoffel](#) te eet, is nie effektief nie.

## Handewas

Handwas word aanbeveel om die verspreiding van die siekte te voorkom. Die Amerikaanse sentrums vir siektebeheer en -voorkoming (CDC) beveel aan dat mense hul hande gereeld met seep en water was vir ten minste 20 sekondes, veral nadat hulle toilet toe is of as hande sigbaar vuil is; voordat jy eet; en nadat u neus geblaas het, hoës of nies. Dit word verder aanbeveel om 'n [alkohol](#)-gebaseerde handsuiweringsmiddel met ten minste 60% alkohol per volume te gebruik wanneer [seep](#) en [water](#) nie gereedelik beskikbaar is nie. Die WGO raai mense ook aan om nie

met ongewaste hande die oë, neus of mond aan te raak nie veral as hulle die vasteland van China besoek het.

## Sosiale distansiëring

**Sosiale distansiëring** sluit infeksiebeheermaatreëls in wat bedoel is om die verspreiding van siektes te vertraag deur die noue kontak tussen individue te beperk. Metodes sluit in kwarantyne, reisbeperkings en die sluit van skole, werkplekke, stadions, teaters of winkelsentrums. Individue kan ook sosiale afstand handhaaf deur tuis te bly, reis te beperk, oorvol gebiede te vermy, nie hande te skud nie en hulself fisies van ander te distansieer. Baie regerings het nou 'n mandaat of bevel vir sosiale distansiëring in gebiede wat deur die uitbraak geraak word.

## Respiratoriese higiëne

Gesondheidsorganisasies het aanbeveel dat mense hul mond en neus met 'n sneesdoekie bedek as hulle hoës of nies (waarna dit dadelik weggegooi moet word), of met 'n mou as daar nie 'n sneesdoekie beskikbaar is nie.

Die gebruik van maskers word nie vir die meeste mense aanbeveel nie. Daar is beperkte bewyse dat die dra van chirurgiese maskers deur onbesmette mense met 'n lae risiko effektief is, hoewel dit mense kan help om nie aan hul gesig te raak nie. Chirurgiese maskers is die laagste mate van beskerming en is hoofsaaklik ontwerp om ander persone teen die draer te beskerm. Maskers wat ontwerp is om die draer te beskerm, is tegnies 'respirators', hoewel dit maskers genoem word. Slegs China het die gebruik van maskers deur gesonde lede van die publiek spesifiek aanbeveel. Desondanks word gesigsmaskers wyd gebruik deur gesonde mense in Hongkong, Japan, Maleisië en Singapoer.

Die gebruik van chirurgiese maskers word aanbeveel vir mense wat besmet kan raak aangesien dit die volume en die beweging van ekspirasie-druppels wat versprei word tydens praat, nies en hoës, kan beperk. Die WGO het instruksies uitgereik oor wanneer en hoe om maskers te gebruik. Bedek mond en neus met die masker en sorg dat daar geen gapings tussen die gesig en die masker is nie. Moenie aan die masker raak wanneer jy dit gebruik nie; as jy dit doen, moet jy jou hande met 'n alkohol-gebaseerde vryfmiddel of water en seep skoonmaak. Vervang die masker met 'n nuwe een sodra dit klam is en moenie die eenmalige maskers weer gebruik nie. Verwyder die masker met die kant van agter (moenie aan die voorkant van 'n masker raak nie); gooi onmiddellik weg en was hande.

Maskers word ook aanbeveel vir gebruik deur mense wat iemand versorg wat die siekte het. Verder is professionele persone in die gesondheidsorg aangeraai om respirators te gebruik wat ten minste so beskermend is as NIOSH-gesertifiseerde N95, EU-standaard FFP2, of gelykwaardig, benewens ander persoonlike beskermingsitems.

## Globale sosio-ekonomiese invloed



Koronavirus-vrese het gelei tot paniekaankope van noodsaaklikhede in [Singapoer](#) en elders, soos toiletpapier, droë/kitsnoedels, brood, rys en groente

Aanvanklik was verskeie tekorte van gesondheids- en verbruikersgoedere aan die koronavirus-uitbraak toegeskryf, weens die wêreldwye toename in die gebruik van toerusting om die siekte te beveg, paniekaankope en die ontwrigting van fabrieke en logistieke bedryghede. Die Amerikaanse Food and Drug Administration (FDA) waarsku oor tekorte aan medisyne en mediese toerusting weens 'n groter vraag in die mark en ontwrigting van verskaffers se produksie. Verskeie lande, soos die Verenigde State, Italië en Hongkong ondervind paniekaankope wat lei tot leë winkelrakke van veral [voedsel](#), toiletpapier en gebottelde water.<sup>1</sup> Die tegnologiebedryf het gewaarsku oor vertragsings met die vervoer van nuwe elektroniese goedere. Volgens die WGO se direkteur-generaal, Tedros Adhanom, het die vraag na persoonlike beskermingstoerusting 100-voudig gestyg en het hierdie vraag gelei tot prysstygings van tot twintig keer die normale prys. Vertragsings met die verskaffing van mediese items kan vier tot ses maande beloop. Dit het ook wêreldwyd 'n tekort aan persoonlike beskermende toerusting veroorsaak, met die WGO wat waarsku dat dit gesondheidswerkers in gevaar sal stel. Voorts het die uitgebreide instelling van 'n staat van inperking in baie lande gedurende 2020 weens die pandemie [kokenvorming](#), 'n gedwonge realiteit vir miljarde mense wêreldwyd geraak.

Aangesien die vasteland van China 'n belangrike ekonomiese- en vervaardigingsentrum is, word daar voorsien dat die siekte 'n groot destabiliserende bedreiging vir die wêreld ekonomie inhou. Baie waarnemers beskou 'n ekonomiese resessie as waarskynlik.

[Toerisme](#) is een van die sektore wat die ergste geraak word as gevolg van 'n skerp daling in toeriste.

'n Verdere uitwerking van die siekte wat vinnig uitgebrei het was die kansellasie van groot geleenthede, insluitend tegnologiekonferensies, modevertonings en [sportbyeenkomste](#).

Die IMF het in April voorspel dat die BBP in Afrikalande suid van die Sahara in 2020 met 1.6% sal krimp weens die uitwerking van die koronavirus, lae oliepryse en swak kommoditeitspryse. Die IMF het daarop \$215 miljoen in skuldverligting aan elk van 25 Afrika-lande toegestaan, wat egter net 'n fraksie van hul skuld sal delg. Die G-20 nasies (insluitend China, die VSA en Indië) het aangebied om skuldvereffening tot jaareinde uit te stel, alhoewel China, die grootste lener aan Afrika, gehuiwer het om hul by hierdie besluit te skaar. Beijing se multimiljard dollar infrastruktuurprojekte in onder meer Zimbabwe is deur die koronavirus tot stilstand gebring. Hul ingenieurs kon Afrika nie meer besoek nie, en voorraadlewering het tot stilstand gekom.<sup>[2021]</sup>

## **Die Hantering van depressie, angs en verslawing tydens COVID-19**

Hier is 'n paar wenke vir die wat sukkel met depressie, angs of verslawing.

### **Wees goed vir jouself**

As jy agterkom dat jou gedagtes buite jou beheer voel of jou gedagtes jou ontstel, moet jy net die gedagtes oplet sonder om jouself te beoordeel of te kritiseer. Aanvaar dat dit 'n moeilike tyd is wat jy deurmaak. Sê vir jouself: "Dit sal nie vir altyd duur nie".

### **Berading**

As jy gereelde berading het, praat met jou berader en bespreek planne met hulle. Baie beraders hou nou sessies oor die telefoon of aanlyn tydens COVID-19.

As jy nie 'n berader sien nie en jy voel sleg of sukkel met jou gedagtes, skakel 'n hulplyn en praat met iemand oor hoe jy voel.

Jy kan ook probeer om jou geestelike leier te kontak of probeer om kontak te maak met ander lede

van jou gesin of gemeenskap. Tydens Covid19 is aangesig tot aangesig ontmoetings onmoontlik, so probeer dan om so gereeld as wat jy kan telefoniese of aanlyn kontak te maak. As jy kan, kyk of jy dalk ander mense ook op hierdie manier kan ondersteun.

### **Medikasie**

As jy voorskryf medikasie vir depressie of angs gebruik, moet jy aanhou. As jy nie meer medikasie het nie, moet jy vroegtydig uitvind of jou kliniek of apteek enige veranderinge aangebring het wat jy moet van weet. Is daar byvoorbeeld 'n ander plek waar jy jou medikasie kan kry ('n gemeenskaplike aflaai-punt), of kan dit afgelewer word? Moenie jou medikasie stop of verminder sonder om eers met jou dokter te gesels nie.

### **Kry ondersteuning**

As jy en jou kinders moet isoleer en jy is bekommerd jou oor jou geestesgesondheid, is daar dalk iemand wat sterk is onder die ouderdom van 60 jaar oud, wat by jou kan kom bly en jou geselskap kan hou gedurende hierdie tyd? 'n Ouer, familielid, 'n vriend?

Of, ken jy iemand anders in 'n soortgelyke situasie? Dit kan help om elke dag oor die telefoon- of WhatsApp te gesels om die probleme wat julle albei ervaar te deel en mekaar te ondersteun.

### **Soek aanlyn-ondersteuning**

Daar is baie hulp vir geestesgesondheid op die internet. Jy kan 'n ontspanningsessie op YouTube doen, jy kan by 'n aanlyn ondersteuningsgroep aansluit, jy kan 'n meditasie-app en baie ander aflaai.

### **Dwelms en alkohol**

Dit kan baie aanloklik wees om dwelms en alkohol te gebruik om jou vrese en gedagtes te kalmeer. Wees bewus van jouself as jy dit wil doen. Dwelms en alkohol help jou nie om beheer oor vrees of gedagtes te kry nie, en dit laat jou baie erger voel.

As jy baie geïrriteerd, paniekerig, bewerig of sweterig voel, kan dit dwelmontrekkings simptome wees. Kontak SANCA op WhatsApp 076 535 1701, jou dokter, of gaan na jou naaste kliniek. Verduidelik wat jy ervaar. Moenie skaam of bang voel dat jy beoordeel sal word omdat jy dwelms gebruik het nie. Jy mag vir mediese hulp vra in hierdie tyd.

### **Kyk na jouself**

Doen dinge wat jou laat kalmeer en meer in beheer laat voel. As dit jou goed laat voel om jou huis skoon te maak, doen dit. As daar 'n program op TV is waarvan jy hou, kyk dit. Bly weg van sosiale

media as dit jou ontstel. As jy daarvan hou om na musiek te luister of te dans, doen dit. Dit is nie normale tye nie. Doen wat jy moet doen om dit te oorleef.

Kyk na ons ander inligting vir moeders oor die hantering van stres en die hantering van gesinsgeweld tydens COVID-19.

### **Kontakte: (hou aan probeer, hulle is dalk besig)**

South African Depression and Anxiety Group (SADAG) [www.sadag.org](http://www.sadag.org) – het heelwat hulplyne 0800 21 22 23 of 0800 456 789 of 0800 20 5026 en ander

Lifeline algemeen 0861 322 322 en hulle VIGS helplyn 0800 012 322

SANCA vir alkohol en dwelmproebleme WhatsApp 076 535 1701

Childline 0800 055 555

### **Algemene probleme.**

Wat die landbou sektor aanbetref gaan seisoenale werkers nie aangestel kan word nie.

### **Basiese dienste**

Die Suid Afrikaanse Grondwet bepaal dat alle burgers toegang moet he tot basiese geriewe en 'n skoon omgewing wat nie skadelik is vir hul gesondheid nie.

Inwoners van informele nedersettings het nie genoegsame toegang tot basiese dienste soos water, sanitasie en elektrisiteit nie.

Die regering het heelwat watertenke laat oprig tydens die pandemie.

Soos voor die pandemie ook die geval was wend die inwoners hul tot diefstal deur onwettig elektrisiteit en water van munisipale infrastruktuur te tap.

### **Water voorsiening**

Swak persoonlike higiene hou gesondheidsrisikos in. Die verspreiding van aansteeklike siektes word verhoog. Skoon, lopende water is nodig om 'n gesonde spysverteringstelsel te he. Indien nie lei dit tot maagkwale en waterdraende siektes.

### **Sosiale ongeregtighede**

Die pandemie toon dat arm mense beperkte toegang het tot basiese dienste en infrastruktuur. Hul moet toilette en waterkrane deel.

Laer sosio-ekonomiese gemeenskappe is afhanklik van maatskaplike toelaes (SASSA) en WVF toelaes om voorsiening te maak vir basiese behoeftes aangesien hul nie geld het om voedsel, voorrade en ander noodsaaklikhede aan te koop nie.

### **Geslagsgebaseerde geweld**

Ongelukkig as gevolg van die inperking was daar verhoogde gevalle van mishandeling in huishoudings. Baie gevalle is nie aangemeld nie omdat die mense beperkte toegang tot ondersteuningsdienste gehad het.

Persone wat nie in staat is om hoe stresvlakke of frustrasie oor geld, kos en behuising te beheer nie, het dit in baie gevalle op hul huismense uitgehaal.

Vrouens, kinders en lewensmaats wat in ongesonde magsverhoudings betrokke was, was nog meer afhanklik van so 'n persoon vir kos, skooling en mediese sorg. Dit is moeilik om uit so 'n situasie te kom want daar is nie altyd alternatiewe behuising, kos ens.

### **Ingryping deur die regering om voedselsekerheid te verseker tydens die epidemie.**

- Regeringsmaatskaplike toelaes is verhoog om te verseker dat die ontvangers in hul basiese behoeftes kan voorsien.
- Voedselpakkies is uitgedeel ten einde die basiese reg van voedselsekerheid te verseker.
- Haweloses is voorsien van skooling en voedsel omdat hulle baie kwesbaar is.
- Werkloos is voorsien van 'n maatskaplike toelaag vir 6-maande vir toegang tot basiese noodsaaklikhede.
- Die regering het tegnologiese gebaseerde oplossings geïmplementeer om voedselhelp deur geskenkbewyse en kontantoordragte beskikbaar te stel sodat dit die mense vinnig kan bereik.

### **Hoe affekteer die pandemie leerders se onderrig- en leerbenaderings?**

- Aanlyn-leer kan 'n uitdaging vir baie leerders wees agv beperkte kennis van tegnologie asook om die nodige toestelle te bekom. Ouers kan ook somtyds nie van hulp wees nie agv gebrekkige kennis.
- Onderwysers kan weens fisiese afstande wat gehandhaaf word nie individuele aandag aan leerders skenk nie. Dit is 'n belangrike aspek van onderrig wat nie kan plaasvind nie.



- Alle skole was gesluit wat die normale leerprosesse ontwrig het. Leerders moes dus onafhanklik begin werk. Die leerders wat deel was van die skool se voedingsprogram was erg getref.
- Sosiale afstand tussen leerders het ook veroorsaak dat leerders nie mekaar se hulpbronne en vaardighede kon deel nie.
- Nuwe gewoontes in die klaskamer en op die terrein moet aangeleer word wat vir sommige 'n hindernis was.

**Nuwe studiegewoontes ten einde die opvoedkundige ontwrigting wat deur Covid-19 veroorsaak is te hanteer.**

- Skep 'n leerruimte/werksruimte vir jouself wat jou sal help om te fokus en by jou studiedoelwitte te bly.
-