

A. COVID-19 messages for pregnant and postnatal women

All messages are available (in different languages and formats) at www.messagesformothers.co.za

A1 Messages for physical health (updated 23 July 2020)

Developed by 'Messages for Mothers' group with expert review

Notes

- These messages are open source and will be distributed by organisations within the M4M coalition and other organisations with whom they are linked
- Can be included on the NDOH COVID19 WhatsApp service line on +27 60 012 3456, Facebook, Corona website, and through public service announcements or pre-recorded slots for radio
- Below is not a comprehensive list of possible messages and more may follow.
- Many messages will need to be updated as new information or policy is developed
- Single heading title and Q&A title options given
- The format for **Clinic visits** (Q&A Format: What it normal during pregnancy – and when should I to go to the clinic?) is in the form of a mini article and a WhatsApp message
- Sources: RCOG guidelines and WHO guidelines (referral to SA policy, UNICEF and CDC too)
- Affiliations of authors and reviewers at bottom of page. Initials of reviewers/authors after each message as per their input.

Table of contents

1. About	13. Child flu
2. Effect	14. Transmission of COVID-19 by a child
3. Risk	15. Extended family
4. Antenatal appointments	16. Immunisation
5. Symptoms	17. Family Planning
6. Treatment	18. Public transport
7. Complications	19. Masks
8. Labour	20. Children in contact with a person with COVID-19
9. Clinic visits	21. Children wearing masks
10. Newborn care	
11. Breastfeeding	
12. Working parents	Authors and reviewers

1. Oor

V&A-formaat: Wat is anders vir vroue wat swanger is of 'n baba kry in hierdie tyd van COVID-19?

Die simptome en tekens van COVID-19 is dieselfde vir swanger vroue as vir die algemene publiek. Elkeen moet sorg dat hulle nie hulleself of ander besmet nie. Jy help om jouself te beskerm deur:

- **'n Materiaalmasker in die openbaar te dra.**
- **Hande te was** so dikwels as moontlik vir 20 sekondes met seep (of alkoholreineriger te gebruik).

- Te probeer om **verder as 2 meter weg te bly** van ander as jy kan, en plekke te vermy waar mense saamdrom.
 - Nie **aan jou gesig te raak nie**.
 - Die reëls te volg vir **respiratoriese higiëne**. Dit beteken dat jy jou mond en jou neus in jou gebuigde elmboog moet hou wanneer jy hoës of nies, of 'n papiersakdoek moet gebruik wat jy dan dadelik moet weggooi in 'n toe houër, en dan jou hande vir 20 sekondes met seep te was.
 - **Vensters oop te maak** wanneer moontlik en huishoudelike oppervlakke skoon te hou met 4 teelepels bleikmiddel in 1 liter water. Hou bleikmiddel buite die bereik van kinders.
-

2. Uitwerking

V&A-formaat: Kan die COVID-19-virus my swangerskap beïnvloed?

Swanger vroue is dikwels bekommerd oor die uitwerking van 'n virus op hulle gesondheid en die gesondheid van hulle baba. Op die oomblik is daar nie bewyse dat die virus wat COVID-19 veroorsaak deur die baarmoeder kan gaan en die ongebore baba kan besmet nie. Daar is ook geen bewyse dat daar 'n groter kans vir 'n miskraam is of dat dit abnormaliteite by pasgeborenes veroorsaak nie. Hoë koors as gevolg van enige oorsaak kan veroorsaak dat die baba te vroeg gebore word.

(SFawcus, SF, SH, NR, JN)

3. Risiko

V&A-formaat: Is swanger vroue se risiko groter om COVID-19 te kry?

Swanger vroue kry oor die algemeen makliker seisoenale “griep”, en hulle simptome van griepagtige siektes is ook erger. Mediese kenners beveel griepinspuitings aan vir swanger vroue. Maar dit is nog nie bekend of COVID-19 erger is by swanger vroue nie. Op hierdie oomblik is daar nog nie 'n entstof daarteen nie. As jy enige ander siektes het soos TB, hartsiekte, MIV of diabetes kan jou risiko groter wees.

4. Voorgeboortelike afspraak

V&A-formaat: Moet ek nog steeds na die kliniek toe gaan as ek swanger is?

Ja. Swanger vroue moet aanhou om vir hulle beplande voorgeboortebesoeke te gaan. Dra 'n materiaalmasker. Wanneer jy by die fasiliteit aankom, sal jy vrae gevra word oor COVID-19, jou temperatuur sal gemeet word en jy sal gevra word om handreiniger te gebruik. Vroue wat simptome het (koors, droë hoes, seer spiëre, seer keel, moeilike asemhaling) sal na 'n aparte kamer geneem en getoets word. As jou simptome erg is, bv. hoë koors of jy sukkel baie om asem te haal, kan jy opgeneem word; of na 'n hospitaal verwys word; of gevra word om jou by die huis te isoleer terwyl jy wag vir die resultaat van jou COVID-19-toets.

5. Simptome

V&A-formaat: Wat moet ek doen as ek simptome het van COVID-19?

Swanger vroue met enige COVID-19-simptome (koors, droë hoes, seer spiëre, seer keel, moeilike asemhaling) moet getoets word. Bel asseblief die blitslyn (0800 029999) of jou plaaslike voorgeboortekliniek om uit te vind waarheen jy moet gaan om getoets te word en of jy 'n ambulans moet bel om jou dringend hospitaal toe te neem. Dra 'n materiaalmasker. Sodra jy daar aankom, moet jy vir 'n gesondheidswerker sê dat jy hierdie simptome het.

6. Behandeling

V&A-formaat: Hoe sal ek behandel word as ek siek raak met COVID-19?

As jy positief toets vir COVID-19

- Gedurende vroeë swangerskap sal jy by jou huis versorg word (self-isolasie) of op 'n plek saam met ander mense wat COVID-19 het of dalk het.
- Gedurende latere swangerskap (na 5 maande) sal jy by die huis versorg word (as jy matige simptome het en nie in kraam is nie); of in 'n veilige plek saam met ander mense wat die infeksie het; of in 'n kraamfasiliteit as jy in kraam is.
- As jy ernstige simptome het, soos hoë koors en kort van asem is, sal jy opgeneem word in 'n gespesialiseerde hospitaal met 'n kraameenheid waar jy dalk in intensiewe sorg versorg sal word.
- As jy die baba gehad het, moet julle bymekaar bly en borsvoed terwyl jy 'n masker dra.

Gesondheidsorgwerkers wat jou versorg, sal beskermende klere dra en jou in 'n area hou wat apart is van ander pasiënte. Moenie daarvoor bekommerd wees nie; dit is om hulle en ander vroue te beskerm sodat hulle nie die koronavirus kry nie.

7. Komplikasies

V&A-formaat: Wat moet ek doen as ek nie gesond voel terwyl ek swanger is nie?

As jy COVID-19-simptome en/of ander swangerskapsimptome het waaroor jy bekommerd is – soos bloeding, die baba wat minder beweeg, water wat breek – moet jy na jou fasiliteit gaan. 'n Hoes moenie verhoed dat jy die nodige sorg vir jou en jou baba kry nie. Maak seker jy vertel die gesondheidsorgwerker van jou COVID-19-simptome of ander simptome sodra jy by die kliniek kom.

8. Kraam

V&A-formaat: Wat gebeur wanneer ek begin kraam?

- Vroue wat COVID-19 het of dalk het, kan normaal kraam; dit is nie nodig vir 'n spesiale soort bevalling soos 'n keisersnee nie. Vel-tot-vel-sorg en borsvoeding moet by geboorte begin.
- Alle vroue wat by 'n fasiliteit aankom en wat besig is om te kraam, sal vir COVID-19-simptome gesif word.
- As jy dalk, of definitief, COVID-19 het, sal jy in 'n aparte area versorg word en gesondheidswerkers sal persoonlike beskermende klere dra. Jy sal gevra word om 'n masker te dra om te keer dat ander pasiënte of gesondheidswerkers besmet word.
- As jy nie COVID-19 het nie, sal jy in die normale kraamsaal versorg word saam met die ander pasiënte.

Hoewel geboortemaats vroue wat kraam baie kan ondersteun, sal party fasiliteite nie toelaat dat hulle gedurende hierdie tyd van die COVID-19-pandemie saam met jou is nie. Dit is om te keer dat die virus van mense sonder simptome versprei na ander pasiënte, pasgebore babas of gesondheidsorgwerkers. Jy sal jou fasiliteit moet vra wat hulle beleid is. As jy kan, moet jy probeer om soveel as moontlik met jou geboortemaat oor die foon in verbinding te wees terwyl jy kraam.

9. Kliniekbeseke

V&A-formaat: Wat is normaal gedurende swangerskap – en wanneer moet ek kliniek toe gaan?

Jy moet na die kliniek toe aan:

- vir jou geskeduleerde voorgeboortebesoek.
- tussen geskeduleerde beseke as jy 'n droë hoes, koors, kopseer of asemhalingsprobleme het. Jy sal vir COVID-19 getoets moet word.
- dringend, as jy dink dat jy 'n swangerskapprobleem het, soos bloeding, erge hoofpyne, erge maagpyn, die baba nie beweeg nie; of as jy baie sukkel om asem te haal.

Partykeer is jy dalk onseker of 'n simptoem 'n probleem is of nie:

- hart wat vinniger klop, kan wees as gevolg van stres of bekommernis (as daar geen koors of hoes is nie)
- matige kortasemigheid kan wees omdat jou swanger maag groter word
- toe neus kan waarskynlik 'n verkoue of hooikoors wees

- kopsere kan deur stres of verkoue veroorsaak word (as daar geen koors is en dit nie vinnig beter raak met pynstillers nie)

Sit altyd 'n materiaalmasker aan na die kliniek toe.

As jy nie seker is wat 'n simptome beteken nie, of as jy onseker is oor hoe dringend dit is, bel jou kliniek of die blitslyn vir raad. 0800 029 999

10. Borsvoeding

V&A-formaat **Mag ek borsvoed as ek COVID-19 het of dalk het?**

Borsvoeding word aanbeveel vir **alle** ma's, en dit sluit ma's in wat COVID-19 het of dalk het. Sover is die COVID-19-virus nog nie in borsmelk gevind nie.

- **Was altyd jou hande vir 20 sekondes met seep** voordat en nadat jy borsvoed.
- Maak seker jy volg die reëls vir goeie **respiratoriese higiëne**. Dit beteken dat jy jou mond en jou neus in jou gebuigde elmoog moet hou wanneer jy hoes of nies, of 'n papiersakdoek moet gebruik wat jy dan dadelik moet weggooi in 'n toe houer, en was dan jou hande vir 20 sekondes met seep.
- As jy COVID-19 het, moet jy 'n masker dra wat jou mond en neus bedek terwyl jy borsvoed. 'n Tuisgemaakte masker kan 'n lap of serp wees wat gewas word elke keer nadat jy dit gebruik het. Moenie aan die masker raak terwyl die baba borsvoed of wanneer jy tyd saam met die baba bestee nie.

11. Sorg vir pasgebore babas

V&A-formaat: **Hoe kan ek my pasgebore baba teen COVID-19 beskerm?**

- Borsvoed: was jou hande deeglik voor die tyd. As jy COVID-19 het, moet jy met 'n masker borsvoed.
 - **Hou jou pasgebore baba** vel-tot-vel op jou bors (maar hou die baba warm).
 - Almal in die huis moet dikwels vir 20 sekondes **hande was** met seep (of handreiniger met 'n alkoholbasis gebruik).
 - Kies net twee of drie ander mense om met die baba te help. Almal wat tyd saam met die baba bestee, moet altyd hulle **hande vir 20 sekondes was voordat en nadat hulle aan die baba geraak het**. Hulle moet ook 'n skoon, tuisgemaakte masker gebruik elke keer wanneer hulle by die baba is.
 - Hulle moet nie aan hulle eie gesig of aan die baba se gesig raak nie.
 - Niemand moet die baba se gesig soen nie.
 - Indien moontlik, moet ander mense ten minste 1-2 meter weg wees van die baba en van die persoon wat die baba versorg.
 - Hou **huishoudelike oppervlakke** skoon. Gebruik 4 teelepels bleikmiddel in 1 liter water. Hou bleikmiddel buite die bereik van kinders.
-

12. Werkende ouers

V&A-formaat: Hoe kan ek my kinders beskerm as ek moet gaan werk?

As jy vanuit jou huis werk, moet jy probeer om jou kinders en ander familieledede teen COVID-19 te beskerm.

- **Bly by die huis**, soveel as wat jy kan
 - By die werk
 - Dra 'n skoon materiaalmasker
 - Probeer om **meer as 2 meter weg te bly** van ander
 - **Moenie enigiemand 'n drukkie gee**, of soen of ENIGE fisiese kontak met hulle hê nie
 - **Moenie** aan jou gesig raak nie
 - **Vermyn groepe** waar jy sien daar mense saamdrom
 - Probeer om **oppervlakke te vermy** soos deurknoppe en skakelaars waaraan baie ander mense raak
 - **Was hande** vir 20 sekondes met seep so dikwels as moontlik (of gebruik alkoholreiniger)
 - **Los alle items**, soos penne, by die werk, indien moontlik
 - By die huis
 - Indien moontlik, **was jou hande en jou lyf en trek skoon klere aan** voordat jy by die huis ingaan
 - Was hande, soos hierbo
 - **Vee enige items** wat jy huis toe gebring het dadelik af met reiniger of gebruik 4 teelepels bleikmiddel in 1 liter water. Hou bleikmiddel buite die bereik van kinders.
-

13. Kindergriep

V&A-formaat: My kind het griepsimptome wat gister begin het. Wat moet ek doen?

Kinders is geneig om 'n matige tipe COVID-19-siekte te hê wanneer hulle die infeksie kry. Maar hulle kan dit maklik na ander toe versprei. Noudat ons die griepseisoen binnegaan, kan kinders ook ander virusse optel wat nie die koronavirus is nie. Die simptome van hierdie virusse kan baie soortgelyk wees aan die simptome van COVID-19.

Jy moet die gewone maatreëls neem om COVID-19 te vermy:

- **Was hande** vir 20 sekondes met seep so dikwels as moontlik (of gebruik alkoholreiniger)
- **Bly by die huis**
- Indien jy borsvoed, **hou aan om te borsvoed**
- Leer jou kind om **nie aan sy gesig te vat nie**
- Leer jou kind **respiratoriese higiëne**. Dit beteken dat jy jou mond en jou neus in jou gebuigde elmboog moet hou wanneer jy hoës of nies, of 'n papiersakdoek moet gebruik wat

jy dan dadelik moet weggooi in 'n toe houer, en was dan jou hande vir 20 sekondes met seep.

As jou kind koors het, hoes of sukkel om asem te haal, kry vroegtydig mediese hulp. Vir raad oor wat om te doen en waarheen om te gaan, kontak die gratis COVID-19-blitslyn (0800 029 999/0800 111 132).

14. Oordra van COVID-19 deur 'n kind

Kan kinders met COVID-19 die virus na ander mense versprei?

Ja. Dit kan lyk of kinders gesond is of dalk het hulle net ligte COVID-19, maar hulle kan nog steeds die virus na ander mense versprei. Kinders moet sover as moontlik weggehou word van grootmense wat siektes het soos asma, TB en diabetes en ander ernstige gesondheidsprobleme. Kinders moet ook soveel as moontlik weggehou word van volwassenes wat 60 jaar oud of ouer is, want ouer mense kan sieker word met COVID-19 as jonger mense.

15. Uitgebreide familie

V&A-formaat: Hoe kan ek my baba beskerm teen COVID-19 as ek saam met uitgebreide familie bly en as party van hulle van die huis af werk?

As jy in 'n uitgebreide familie bly, moet jy dieselfde voorsorgmaatreëls tref om besmetting te vermy met COVID-19 as wat ander mense doen. Jy en jou kinders kan julleself help beskerm deur:

- **Hande te was** vir 20 sekondes met seep so dikwels as moontlik (of gebruik alkoholreiner).
- Te probeer om **verder as 2 meter weg te bly** van ander as jy kan, en plekke te vermy waar daar mense saamdrom.
- **Nie aan jou gesig te raak nie.**
- Seker te maak jy volg die reëls vir goeie **respiratoriese higiëne**. Dit beteken dat jy jou mond en jou neus in jou gebuigde elmboog moet hou wanneer jy hoes of nies, of 'n papiersakdoek moet gebruik wat jy dan dadelik moet weggooi in 'n toe houer, en was dan jou hande vir 20 sekondes met seep).
- **Nie toe te laat dat ander familieledede jou baba vashou tensy** hulle hulle hande voor die tyd en na die tyd deeglik gewas het nie, en hulle moet ook elke keer 'n skoon, tuisgemaakte gesigsmasker dra.
- **Nie die baba op die mond of op die gesig te soen nie.**
- **Vensters oop te maak** wanneer moontlik en huishoudelike oppervlakke skoon te hou met 4 teelepels bleikmiddel in 1 liter water. Hou bleikmiddel buite die bereik van kinders.

As jy koors het, hoes of sukkel om asem te haal, kry vroegtydig mediese hulp. Vir raad oor wat om te doen en waarheen om te gaan, kontak die gratis COVID-19-blitslyn (0800 029 999/0800 111 132).

16. Immunisering

V&A-formaat: Moet ek nog my baba neem vir inentings?

Ja. Jou baba moet nog soos gewoonlik vir inentings geneem word. Die regering het gesê dat inentings 'n noodsaaklike diens is. As jy by die klinieke kan kom, moet jy asseblief versigtig wees, en gebruik al die gewone beskermingsmaatreëls. Dra 'n lapmasker en moenie daarmee peuter nie. Was hande vir 20 sekondes met seep voor en nadat jy openbare plekke of vervoer gebruik. Gee asseblief vir ons die name van klinieke wat nie meer inentings doen nie by die gratis COVID-19-blitslyn (0800 029 999/0800 111 132).

As jy nie met veiligheid na die kliniek kan gaan nie, sal daar ná die pandemie kans wees om op te vang met inentings.

As jy kan, **bel voordat jy na jou kliniek gaan** om vas te stel of daar spesiale reëlins getref is vir inentings.

17. Gesinsbeplanning

V&A-formaat: Moet ek nog steeds na die kliniek toe gaan vir my gesinsbeplanning gedurende die tyd van COVID-19 en gedurende die inperkings tyd?

Ja. Jy sal nog steeds gesinsbeplanningsdienste by jou plaaslike kliniek kry. Maar probeer eers uitvind of daar veranderinge is ten opsigte van die diens. Maak seker jy hou aan met jou gesinsbeplanning gedurende hierdie tyd om ongewenste swangerskap te verhoed. Onthou dat kondome jou beskerming gee teen swangerskap, MIV en ander seksueel-oorgedraagde infeksies. As jy beplan om swanger te word, is dit beter om te wag totdat die COVID-19-probleem verby is.

18. Openbare vervoer

V&A-formaat: Ek is swanger en gebruik openbare vervoer om by die kliniek te kom. Moet ek nog steeds na die kliniek toe gaan?

Indien moontlik, stap na die kliniek om dit te vermy dat jy naby aan ander mense kom. As jy 'n taxi moet gebruik, probeer om spasie oop te hou tussen jou en die ander mense. Jy moet dieselfde voorsorgmaatreëls tref om besmetting te vermy met COVID-19 as wat ander mense doen. Jy kan jouself help beskerm deur:

- 'n **Materiaalmasker** te dra wanneer jy in openbare plekke is.
- **Hande te was** vir 20 sekondes met seep so dikwels as moontlik (of gebruik alkoholreineriger)
- Te probeer om **verder as 2 meter weg te bly** van ander as jy kan, en vermy plekke waar mense saamdrom.
- **Nie aan jou gesig te raak nie.**
- Seker te maak jy volg die reëls vir goeie **respiratoriese higiëne**. Dit beteken dat jy jou mond en jou neus in jou gebuigde elmboog moet hou wanneer jy hoes of nies, of 'n papiersakdoek

moet gebruik wat jy dan dadelik moet weggooi in 'n toe houër, en was dan jou hande vir 20 sekondes met seep).

As jy koors het, hoës of sukkel om asem te haal, kry vroegtydig mediese hulp. Vir raad oor wat om te doen en waarheen om te gaan, kontak die gratis COVID-19-blitslyn (0800 029 999/0800 111 132).

Swanger vroue en vroue wat onlangs gekraam het – insluitende vroue wat deur COVID-19 geraak is – moet hulle **roetinesorg-afsprake** nakom.

As jy kan, **bel eers voordat jy na jou kliniek toe gaan** om uit te vind of daar spesiale reëlings getref is vir voorgeboorte- en nageboortebesoeke.

20. Kinders in kontak met iemand met COVID-19

V&A-formaat: Daar is iemand by die huis met COVID-19. Wat moet ek doen as ek bekommerd is oor die gesondheid van my kind?

As kinders met die virus besmet word, het hulle gewoonlik 'n baie ligter vorm van COVID-19 as volwassenes.

Party kinders kan baie siek word met COVID-19, veral as hulle ander gesondheidsprobleme het, soos wanvoeding, TB, MIV, asma en ander borsprobleme of langtermynsiektes.

As jou kind siek word, kan dit wees as gevolg van COVID-19 of as gevolg van ander gesondheidsprobleme.

As jy bekommerd is:

- As jy dink dat dit 'n noodgeval is, bel 'n ambulans. Sê vir hulle dat die kind kontak gehad het met iemand wat COVID-19 het.
- As jou kind 'n langtermyn-/chroniese gesondheidsprobleem het, bel jou gewone kliniek of dokter vir raad.
- As jou kind nog altyd gesond was, bel jou naaste kliniek of hospitaal vir raad.
- As jou kind na 'n kliniek of hospitaal moet gaan, moet 'n gesonde persoon sonder COVID-19 hom/haar veilig soontoe neem, en die persoon moet voorsorgmaatreëls tref.
 - Hierdie persoon moet vir die gesondheidswerkers sê dat die kind in kontak was met iemand wat COVID-19 het
 - Hierdie persoon moet 'n masker dra. As die kind ouer as 2 jaar is, moet hy/sy 'n masker dra.
 - Dit is die beste as iemand by die kind kan bly. Maar as niemand kan nie, moet die versorger die kontaknommer kry vir die afdeling waar die kind opgeneem word.

Jy kan ook die gratis COVID-19-blitslyn vir hulp en raad kontak (0800 029 999/0800 111 132).

21. Kinders en maskers

V&A-formaat: Moet kinders 'n gesigmasker dra?

Kinders ouer as 2 jaar moet 'n gesigmasker dra wanneer hulle buite die huis is. Maar hulle moet nog steeds verder as 2 meter weg van ander mense af bly. Dit is omtrent die lengte van 'n bed.

Maar 'n kind **moenie** 'n masker dra as

- hy/sy nie behoorlik kan asemhaal deur die masker nie
 - hy/sy met die masker peuter en meer dikwels aan hulle gesig raak nie
 - hy/sy nie die masker self kan afhaal nie as gevolg van 'n gestremdheid
 - hy/sy jonger as 2 jaar oud is
-

Authors and reviewers

1. **Professor Susan Fawcus**, Emeritus Professor and Senior Scholar, Dept Obstetrics and Gynaecology, University of Cape Town; Public sector obstetric specialist (MA, MBBCh. FRCOG)
2. **Associate Professor Simone Honikman**; Director, Perinatal Mental Health Project; Alan Flisher Centre for Public Mental Health; Department of Psychiatry and Mental Health, University of Cape Town (MBChB; MPhil in MCH); Expert Committee member Standard Treatment Guidelines and Essential Medicines List (Hospital Level); Contributor to development National Framework and Guidelines for Maternal and Neonatal Care during a crisis, COVID-19 response, for Director of Maternal and Neonatal Health, NDoH
3. **Sally Field**, Project Co-ordinator, Perinatal Mental Health Project; B.Soc Sci Psychology and Sociology, UCT, BA hons Psychology, Rhodes University, MA Video for Development, University of Southampton
4. **Dr Natasha R Rhoda**, National Perinatal Mortality and Morbidity Committee vice-chair (NDOH); HCU Neonatal Medicine, Mowbray Maternity Hospital; MBChB (UCT), FCPaed(SA), Certificate in neonatology(SA)
5. **Dr ME Patrick** (FCPaed); Research Centre for Maternal, Fetal, Newborn & Child Health Care Strategies, University of Pretoria, South Africa; Department of Paediatrics, Grey's Hospital, Pietermaritzburg, South Africa; School of Clinical Medicine, College of Health Sciences, University of KwaZulu-Natal, South Africa; Executive member: Child Healthcare Problem Identification Program (Child PIP)
6. **Dr James Nuttall**; Paediatrician and Paediatric Infectious Diseases Specialist; Senior Specialist and Senior Lecturer at Red Cross Children's Hospital and the School of Child and Adolescent Health, University of Cape Town; President of South African Society of Paediatric Infectious Diseases (SASPID)
7. **Dr Fathima Naby** Paediatric Infectious Disease Specialist; Pietermaritzburg Metropolitan Hospitals; Affiliated to KZN Provincial Outbreak Response Team
8. **Professor Priya Soma-Pillay** Professor and Head – Obstetrics, Department of Obstetrics and Gynaecology, University of Pretoria
9. **Dr Kopano Matlwa Mabaso**, Executive Director, GrowGreat, MBChB (UCT) Masters in Global Health Science (Oxford University); DPhil (PhD) in Population Health (Oxford University)
10. **Professor Welma Lubbe**; PhD; M.Tech; RN; Adv M, NE, Associate Professor, School of Nursing Science, North West University

A2 Messages for mental health (updated 23 July 2020)

Notes

- These messages are open source and will be distributed by PMHP and other organisations of the Messages for Mothers (M4M) collective. They are hosted at www.messagesformothers.co.za
- Some of these messages are available as infographics mini articles, with audio-recorded podcasts
- These messages are being translated into Afrikaans, isiXhosa and isiZulu
- With hyperlinks, they can cross-reference each other, as appropriate
- Can be included on the NDOH COVID19 WhatsApp service line on +27 60 012 3456, Facebook, Corona website, and through public service announcements or pre-recorded slots for radio
- Below is not a comprehensive list of possible messages and more may follow

Table of contents

1. Coping with stress as a mother during COVID-19
2. Coping with family violence during COVID-19
3. Coping with depression, anxiety and addictions during COVID-19
4. How do you know if you are worrying too much?
5. How do you know if you are depressed?
6. How do I deal with changes in how services work?
7. How should I deal with suicidal thoughts during COVID-19?

1. Hoe 'n ma stres kan hanteer tydens COVID-19

As 'n ma, het jy dalk baie stres en bekommernisse gedurende COVID-19. Hier is 'n paar wenke wat jou kan help om gedurende hierdie tyd jou stres te hanteer. Jy kan dit doen!

1. Erken jou gevoelens, noem dit op en aanvaar dit. Dit is normale reaksies op 'n abnormale situasie.
2. Moenie so baie na die nuus kyk as jy voel dit raak te veel vir jou nie.
3. Kry jou feite net by betroubare bronne. Daar is baie valse stories.
4. Doen eenvoudige dinge om jou aandag van die situasie af te trek.
5. Vra ondersteuning by familie, vriende of 'n berader.
6. As jy kan, moet jy ander gedurende hierdie tyd help want dit kan jou beter laat voel.

Kontaknommers (hou aan probeer, hulle is dalk besig)

- Suid-Afrikaanse depressie- en angsgroep (SADAG) www.sadag.org – het baie hulplyne 0800 21 22 23 of 0800 456 789 of 0800 20 5026 en ander
- Lifeline (algemeen) 0861 322 322 en hulle VIGS-hulplyn 0800 012 322
- Kinderlyn 0800 055 555

2. Hoe om gesinsgeweld te hanteer tydens COVID-19

Omdat julle by die huis is tydens COVID-19 kan dit lei tot meer geweld teen vroue en kinders. As dit so is met jou, is hier 'n paar wenke om jou te help om die situasie te hanteer:

- Sorg dat jy **veiligheidsplan** het. Sorg dat jou foon altyd gelaai is en dat jy lugtyd het. Sit noodnommers op jou foon. Hou 'n noodsak gereed. Vertel jou kinders van die plan.
- Jy kan die polisie vra vir 'n **beskermingsbevel**.
- **Selfsorg**. Kry genoeg slaap, eet behoorlik, doen oefening as jy kan. Doen dinge wat jou help om jou gedagtes van die stres af te hou.
- **Konnekteer** met vriende, familie, 'n ondersteuningsgroep of 'n berader aanlyn of op die foon.
- Onthou, jy verdien dit om veilig te wees. Dit is jou reg.

Kontaknommers (hou aan probeer, hulle is dalk besig)

- People Opposing Women Abuse (POWA) www.powa.co.za tel: 0800 029 999
- Lifeline se lyn vir huislike geweld 0800 150 150
- Tears Foundation www.tears.co.za skakel *134*7355# of [010 590 5920](tel:0105905920)
- Rape Crisis (verkragting) 021 447 9762
- Suid-Afrikaanse depressie- en ansgroep (SADAG) www.sadag.org – het baie hulplyne 0800 21 22 23 of 0800 456 789 of 0800 20 5026 en ander

3. Hoe om depressie, angstigheid en verslawing te hanteer tydens COVID-19

Mense wat alreeds met depressie, angstigheid of 'n verslawing leef, kan in hierdie tyd van COVID-19 erger voel. Dit is verstaanbaar.

1. As jy op **medikasie** is, moet jy dit nie verander sonder om met jou dokter daarvoor te praat nie
2. As jy 'n **berader** het, moet jy 'n plan maak om oor die foon of aanlyn met hulle te praat
3. As jy nie 'n berader het nie en jy voel nie lekker nie, moet jy 'n **hulplyn** bel – sien die opsies hieronder
4. Soek op die **internet** vir aanlyn-hulp
5. Onthou, **alkohol of dwelms** sal jou na die tyd nog sieker laat voel
6. Kry **ondersteuning**. Konnekteer elke dag met vriende of familie aanlyn of op die telefoon
7. **Kyk na jouself**. Moenie jouself veroordeel nie. Jy kan hierdeur kom

Kontaknommers (hou aan probeer, hulle is dalk besig)

- Suid-Afrikaanse depressie- en ansgroep (SADAG) www.sadag.org – het baie hulplyne 0800 21 22 23 of 0800 456 789 of 0800 20 5026 en ander
- Lifeline (algemeen) 0861 322 322 en hulle VIGS-hulplyn 0800 012 322
- SANCA vir alkohol- en dwelmproebleme WhatsApp-lyn 076 535 1701

- Kinderlyn 0800 055 555
-

4. Hoe weet jy dat jy jou te veel bekommer?

Dit is normaal om bekommerd te wees gedurende hierdie moeilike tyd van COVID-19. Dit is 'n normale manier van reageer op 'n baie abnormale situasie. Maar vir sommige mense kan die bekommernis, stres en vrees te veel word. Hoe weet jy dat jy jou te veel bekommer?

- Jy is uiters bekommerd dat jy COVID-19 gaan kry (selfs al doen jy dinge om veilig te bly, soos om binne te bly, jou afstand van ander te hou en jou hande gereeld te was)
- Jy kan nie slaap nie omdat jy nie kan ophou om jou te bekommer nie
- Jy lees die hele tyd boodskappe op sosiale media of luister na die nuus oor COVID-19
- Jy kan nie ontspan of ophou om te stres nie
- Jy is die heelyd bang dat daar iets vreesliks gaan gebeur
- Jy is geïrriteerd met ander vir geen rede nie
- Jy is nie in staat om aan te gaan met die gewone dinge wat jy in die huis doen nie, soos om aan te trek, te kook of skoon te maak
- Jy voel gespanne in jou nek, skouers of rug, of het 'n omgekrapte maag omdat jy konstant bekommerd is

As jy voel dat jy jou te veel bekommer, praat asseblief met iemand.

Hulplyn (hou aan probeer, hulle is dalk besig)

- Suid-Afrikaanse Depressie-en-angsgroep (SADAG) www.sadag.org – het baie hulplyn 0800 21 22 23 of 0800 456 789 of 0800 20 5026 en ander
 - Lifeline se algemene nommer 0861 322 322 en hulle Vigs-hulplyn 0800 012 322
 - SANCA vir Alkohol- en dwelmprobleme WhatsApp-lyn 076 535 1701
 - Kinderlyn 0800 055 555
-

5. Hoe weet jy of jy depressief is?

Dit is normaal om bekommerd te wees gedurende hierdie moeilike tyd van COVID-19. Soms kan die bekommernis of stres, of net die feit dat jy nie ander mense sien nie, tot depressie lei. Hoe sal jy weet of jy depressief is? Hier is 'n paar dinge waarna jy kan oplet:

- Jy voel hartseer, depressief of sonder hoop
- Jy 'dink te veel'
- Jy het baie negatiewe gedagtes wat jou ontstel
- Jy voel dat jy nie met ander mense wil praat nie, selfs al kan jy hulle bel of WhatsApp
- Jy voel dat jy nie die dinge wil doen wat jy gewoonlik in en om die huis doen nie, soos aantrek, skoonmaak en kook
- Jy kan nie ontspan nie
- Jy voel heelyd net moeg
- Niks gee vir jou vreugde nie

- Jy het gedagtes of selfs planne om jouself seer te maak of selfmoord te pleeg

As jy 'n paar van hierdie simptome vir meer as twee weke het, moet jy asseblief met iemand praat.

Hulplynne (hou aan probeer, hulle kan besig wees)

- Die Suid-Afrikaanse Depressie-en-angsgroep (SADAG) www.sadag.org – het baie hulplynne 0800 21 22 23 of 0800 456 789 of 0800 20 5026 en ander
- Lifeline se algemene nommer 0861 322 322 en hulle Vigs-hulplyn 0800 012 322
- SANCA vir Alkohol- en dwelmprobleme WhatsApp-lyn 076 535 1701
- Kinderlyn 0800 055 555

6. Hoe hanteer ek veranderinge in hoe dienste werk?

Die situasie met COVID-19 is baie moeilik en het aanleiding gegee tot baie veranderinge in hoe dienste werk. Jy het dalk probleme by 'n kliniek, polisiestasie of wanneer jy gesondheids- of maatskaplike dienste gebruik. Diensverskaffers moet ook gewoond raak aan 'n nuwe manier van dinge doen, en hulle weet dalk ook nie altyd wat die nuutste reëls is nie. Dit kan stresvol wees vir jou en vir hulle. As jy bereid is om aan te pas, kan dit vir jou makliker wees om dinge gedurende hierdie tyd te hanteer. Dit kan help as jy dink aan hoe jy in die verlede deur moeilike tye gekom het.

7. Hoe moet ek selfmoord- en ontstellende gedagtes tydens COVID-19 hanteer?

Gedurende hierdie moeilike tye het party ma's dalk ongewenste, ontstellende gedagtes. Party voel dalk so erg dat hulle aan selfmoord dink.

Ervaar jy die volgende:

- is jy die meeste van die tyd hartseer en sonder hoop?
- geniet jy niks nie?
- wil jy net alleen gelaat word?
- dink jy daar is geen uitweg uit jou situasie nie?
- dink jy dinge sal beter gaan as jy nie meer daar is nie?
- dink jy aan maniere om jouself seer te maak?
- voel jy bang dat jy jou baba of kind kan seermaak?
- het jy gedagtes dat jy jou baba of kind wil seermaak?

As jy so voel, moet jy uitreik en met iemand praat. Hierdie gedagtes kan verander en kan beter word.

Kry professionele hulp. Praat met 'n berader, verpleegster, dokter, sielkundige of psigiater. Geestelike gesondheidsorg is 'n noodsaaklike diens tydens inperking.

Hulplynne

(Hou aan probeer as jy nie die eerste keer deurkom nie)

- SADAG Selfmoord-hulplyn 0800 567 567 of sms 31393. 7 dae/week 8vm tot 8nm
- Lifeline Suid-Afrika 0861 322 322 te eniger tyd

Affiliations of co-authors and reviewers

- **Maria Stacey**, Director, Equal International Consulting, Masters Clinical Psychology (UWC); Dipl in Nursing (General Community, Psychiatric) and Midwifery (GSH)
- **Dr Lesley J. Robertson**, Head of Clinical Unit: Community Psychiatrist, Sedibeng District Health Services, Gauteng; Lecturer, Department of Psychiatry, University of the Witwatersrand; Member of the Expert Review Committee for the Adult Hospital Standard Treatment Guidelines, National Essential Drugs Programme; Member of the Mental Health Think Tank, National Department of Health
- **Associate Professor Simone Honikman**, Director, Perinatal Mental Health Project; Alan Flisher Centre for Public Mental Health; Department of Psychiatry and Mental Health, University of Cape Town (MBChB; MPhil in MCH); Member of Adult Expert Review Committee, Adult Standard Treatment Guidelines and Essential Medicine List
- **Sally Field**, Project Co-ordinator, Perinatal Mental Health Project; B.Soc Sci Psychology and Sociology, UCT, BA honours Psychology, Rhodes University, MA Video for Development, University of Southampton
- **Dr. Lavinia Lumu**, Specialist psychiatrist, MBChB (UP), DMH (SA), FCPsych (SA), MMed(Psych)(Wits)
- **Dr Jason Bantjes**, PhD, HPCSA-Couns. Psych.; Stellenbosch University, Psychology, Faculty Member