

This special COVID-19 Lockdown edition of Grocott's Mail is a collaboration with Rhodes University's DSI/NRF Chair in Biotechnology Innovation & Engagement, Community Engagement, Biotechnology, Pharmacy, Journalism & Media Studies, Communications and Advancement, Centre for Social Development, Lebone Centre, Numeracy Chair and Psychology Department, as well as Makana Municipality, the Department of Health, the South African Police Service and role models in our community. Thank you to Lwazi Madikiza, Thandie Nqolwana, Godfrey Meinjties and Malcolm Hacksley who have made it possible to bring you this edition in isiXhosa and Afrikaans.

We bring the important message, #StayAtHome and #SaveLives. Show you care about our community by keeping to the lockdown regulations. And please:

- Keep at least 1.8m from other people (social distancing)
- Wash your hands regularly with soap and water for at least 20 seconds
- #StayAtHome

Grocott's Mail is partnering with RMR 89.7 to bring you Covid-19 news and updates. Tune in to RMR 89.7 daily for great music and updates and at 1.15pm on Friday for a special wrap of the week's news with Grocott's Mail.

KENNIS IS KRAG



Vuyokazi Shwempe lees 'n storie vir haar dogter, Luhleme Shwempe (10), buite hul huis in eNkanani. Luhleme is in Graad 5 en soos baie kinders regoor die land is bekommerd oor wat sal gebeur vir die res van die skooljaar. Skoolhoofde van geen-fooi skole in Makhanda sê terwyl die spesiale Sluitingsleerprogramme op radio en TV 'n goeie inisiatief is, sodat hulle moet werk, moet daar ouers wees rondom wie, soos Vuyokazi, bereid is om hul kinders se leer te ondersteun. Aanlyn leermateriaal is ontoeganklik vir die meeste van Makhanda se skoolkinders as gevolg van die koste van data. Rhodes-gemeenskapsbetrokkenheid en Grocott se pos het verlede week se isiXhosa-uitgawe van Grocott se pos, saam met Covid-19-inligtingspamflette, aan mense se deurgange geneem. Ingesluit in hierdie lockdown uitgawes is stories en opvoedkundige aktiwiteite vir jong kinders. Foto: Sue MacLennan

Feit of fout?

Deur STEVEN LANG

Die Covid19 pandemie is klaar erg genoeg, maar die geweldige hoeveelheid inligting wat daar deurspelt, verwar 'n mens nog meer.

Wat is die waarheid en wat is alles vals nuus? Wat is die beste manier om ons geliefdes en onself te beskerm?

Feitlik elke nuusorganisasie op aarde het nou 'n worsmasjien geword om stories oor die virus te verskaf.

Daarby het al wat leef en beef op die sosiale media - insluitende neregteringsorganisasies en die meeste private sakeondernemings - ook 'n

eiertjie daarvoor te lê.

Van die inligting is geloofwaardig en nuttig, maar heelwat daarvan is nuttelose popnuus, en baie daarvan is letterlik gevaarlik - Pasop!

Hoe moet 'n mens nou oordeel of inligting feit of fout is? Hier volg 'n paar wenke wat jou kan help om verstandig te wees en gesond te bly:

- Kontroleer die bron van stukke inligting. Waar kom dit vandaan? Wie sê so? Moenie ag slaan op die boodskap as jy nie die geloofwaardigheid van die bron kan vertrou nie.
- Klik gerus op VERWYDER (delete) wanneer 'n boodskap (WhatsApp,

SMS) vanaf 'n naamlose bron na jou toe aangestuur word.

- Moenie eers luister as 'n boodskap begin met "Ek hoor ..." of "Die mense sê ..." As iets vir jou verdag lyk, vertrou jou gevoel en laat dit links lê. Tensy jy presies dieselfde inligting by twee ander, total onafhanklike bronne kry.
- Sels al het jy iets op die radio gehoor, beteken dit nie noodwendig dat dit waar is nie. Dit kan net sowel 'n luisteraar wees wat inbel en vertel wat sy skoonsuster se oom dalk vermoed het.
- Skinderpraatjies is gewoonweg 'n

gemors van tyd, maar ten tye van Covid-19 kan dit selfs gevaarlik wees. Moet asseblief nie staaltjies oor die virus versprei tensy jy self 'n dokter is wat opgelei is op die gebied van die openbare gesondheid nie.

As jy iemand op die TV sien raad gee, maak eers seker dis president Cyril Ramaphosa, die minister van Gesondheid Zweli Mkhize of iemand van wie jy seker weet dat hy of sy 'n mediese deskundige is.

As jy gelukkig genoeg is om toegang te hê tot die internet, behoort jy te kan staatmaak op die volgende webwerwe:

- Die Suid-Afrikaanse regering se Corona-virus-webwerf: <https://www.gov.za/Coronavirus>
 - Die Nasionale Instituut vir Oordraagbare Siektes: <https://www.nicd.ac.za/>
 - Die Wêreldgesondheidsorganisasie: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Moet nooit gerugte versprei nie - dit kan lewensgevaarlik wees. Dit kan ook maklik lei tot onverantwoordelike optrede of paniek.
- Gerugte kan mense onsinne dinge laat doen, soos om stapels toilet papier op te gaar.

Vir die kinders...

Skilpad soek sy huis

Skilpad loop een dag deur die veld
 Skilpad loop een dag deur die veld. Hy soek en soek.
 Ná 'n ruk loop hy verby Slak.. Hy soek en soek.
 Ná 'n ruk loop hy verby Slak.
 "Jy lyk of jy iets soek," sê Slak vir Skilpad.
 "Ja Slak, ek soek my huis. Weet jy dalk waar ek hom kan kry?"
 Slak sê: "Nee, ek weet nie, maar ek sal help soek!"
 Sy klim bo-op Skilpad se dop. Skilpad loop verder met Slak wat bo-op ry. Hulle kyk en hulle soek, maar hulle sien niks wat huis is nie. Die son is hoog in die lug.
 Ná 'n ruk loop hulle verby Mossie.
 "Jy lyk of jy iets soek," sê Mossie vir Skilpad.
 "Ja Mossie, ek soek my huis. Weet jy dalk waar ek hom kan kry?"
 Mossie sê: "Nee, ek weet nie, maar ek sal help soek!"
 Hy klap sy vlerkies. Woerts is hy weg.
 "Maar jy beweeg te vinnig vir my," roep Skilpad. Mossie kom terug.
 "Nou goed, dan klim ek op."
 Skilpad loop verder, met Slak en Mossie wat bo-op ry. Hulle kyk en hulle soek, maar hulle sien niks wat huis is nie. Die son sak 'n bietjie.
 Ná 'n ruk loop hulle verby Liewenheersbesie.
 "Jy lyk of jy iets soek," sê Liewenheersbesie vir Skilpad.
 "Ja Liewenheersbesie, ek soek my huis. Weet jy dalk waar ek hom kan kry?"
 Liewenheersbesie sê: "Nee, ek weet nie, maar ek sal help soek!"
 Sy klim bo-op Skilpad se dop, en Skilpad loop verder, met Slak en Mossie en Liewenheersbesie wat bo-op ry. Hulle kyk en hulle soek, maar hulle sien niks wat huis is nie. 'n Briesie steek op.
 Ná 'n ruk loop hulle verby Streepmuis.
 Hy is besig om 'n blommekransie te vleg.
 "Jy lyk of jy iets soek," sê Streepmuis vir Skilpad.
 "Ja Streepmuis, ek soek my huis. Weet jy dalk waar ek hom kan kry?"
 Streepmuis sê: "Nee, ek weet nie, maar ek sal help soek!"
 Hy klim bo-op Skilpad se dop. "Wag, ek kan nie my madeliefies los nie." Skilpad wag. Streepmuis rek en strek en skep sy kranse op.



Skilpad loop verder, met Slak en Mossie en Liewenheersbesie en Streepmuis wat bo-op ry. Hulle kyk en hulle soek, maar hulle sien niks wat huis is nie. Die wind raak 'n bietjie sterker.
 Later is Skilpad moeg. "Julle ouens is swaar," kla hy.
 Die wind waai sterker. Die lug word donker. "Ag, waar is my huis?" vra Skilpad hartseer.
 In die berge rammel donderweer. In die verte klap die blits. Drupdrup kom die reën.
 "Ag, waar is Skilpad se huis?" vra Slak en Mossie en Liewenheersbesie en Streepmuis.
 Die wind waai sterk en die wind waai sterker. Die wind blaas Slak en Mossie en Liewenheersbesie en Streepmuis van Skilpad se rug af.
 En daar kom die hael, tip-tip-tip. Skilpad skrik so groot, hy kruip in sy dop. Dis warm en veilig daar.
 "O, hier is my huis!"
 "O, hier is Skilpad se huis!"

Vrae

- Kyk na die buiteblad van die storie. Wat dink jy gaan in die storie gebeur?
 - Kom ons kyk hoe goed jy kan onthou. Hoeveel diertjies was daar in die storie?
 - Het jy vergeet van Skilpad en Streepmuis? Wat van Liewenheersbesie, Mossie en Slak?
 - Nog een van die diertjies dra ook sy huis op sy rug. Watter ander dier het ook 'n dop?
 - Watter soort dier is Mossie? Waar bly hy?
 - Hoe het Skilpad aan die begin van die storie gevoel? Hoe voel hy aan die einde?
- Ek dink hy sal baie treurig en miskien ook bietjie eensaam voel dat hy nie sy huis kan kry nie. Wanneer hy aan die einde van die storie onthou sy dop is sy huis, voel hy seker skaam, maar hy was verlig en bly toe hy vind waar sy huis is.
- Hoe voel jy as jy by die huis is? Voel jy lekker warm en snoesig?
 - Of wil jy eerder buite wees?
 - Hoekom kon Skipad en sy maatjies nie sy huis kry nie?

• Hoeveel soorte diere ken jy? In watter soort blyplekke hou hulle?

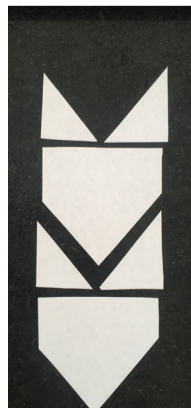
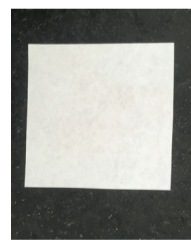
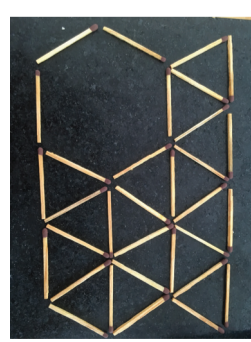
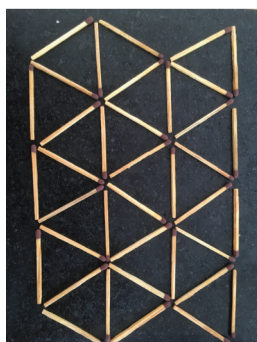
Hier is iets wat jy nou kan doen

Hier is 'n paar speletjies wat jy kan speel. In die storie soek Skilpad na sy huis. As jy wegkruipertjie speel, dan kan iemand jou soek. As jou huis bietjie klein is, kan jy wegkruipertjie speel met dinge soos 'n beker en 'n lepel: jy steek dit êrens in die kombuis weg, dan moet jou boetie of jou sussie dit soek. Hul mag natuurlik nie kyk waar jy dit wegsteek nie: hulle moet hulle oë toe hou en tel tot 10 of 15 terwyl jy die goed wegsteek. Dan kan julle beurte maak.

Wat dink jy: hoe sal dit voel om 'n skilpad te wees? Kry vir jou 'n groot kartondoos, of gebruik 'n kombes. Maak die karton aan jou rug vas, dan loop jy bietjie op en af, of jy kruip op die vloer rond en maak asof jy Skilpad is. Hoe sal dit voel om jou huis heeldag op jou rug te dra? Maar dink 'n bietjie hoe lekker dit sal wees om jou huis altyd by jou te hê. Kan 'n mens so maak? Sal jy jou huis saam met jou kan rondra? Wat sal lekker wees daarvan? Wat sal nie lekker wees nie?

Kom ons maak vorms

'n Skilpad se dop het pragtige patrone op. Dit pas alles so mooi in mekaar. In wiskunde kry jy ook party patrone wat mooi in mekaar pas, maar ander wil nie. Kyk byvoorbeeld hoe mooi pas 'n gelyksydige driehoek langs ander gelyksydige driehoeke in. Dieselfde geld vir seshoeke, maar 'n vorm met 5 kante pas nie so maklik langs ander vyfsydige nie. As jy so 'n vyfsydige vorm langs ander sulke vorms plaas, dan pas dit net aan 'n paar van die kante. Kyk na die patrone op 'n sokkerbal, dan sien jy hoe moeilik dit is. Vat nou 'n klompie vuurhoutjies. Moet dit nie aan die brand steek nie! Gebruik dit om patrone te vorm. Jy kan driehoeke, vierhoeke, en ander vorms ook maak. Probeer om die vorms bymekaar te laat pas. As jy driehoeke maak, kan jy 'n lang streep daarvan maak, met die kante wat teenaan mekaar lê.



- Begin met 'n vierkant.
- Sny driehoeke onder af.
- Skuif die twee driehoeke tot bo-aan.
- Doen dit weer. As jy wil, kan jy jou patroon nou inkleur.
- Kan jy nog die eerste vierkant sien?

Vertalings deur
Malcolm Hacksley

1. Kyk nou: hoeveel verskillende vorms kan jy in hierdie patroon met die vuurhoutjies sien? Party is klein driehoeke, ander is weer groot. Kyk mooi, dan sien jy ook vierkante en seskante.

Early Childhood Literacy Programme
BUDDING Q
 BuddingQ is a fun, play-based motor skills development programme. It helps children develop the skills needed for reading and writing.

Make a Ball!

YOU NEED:
 PLASTIC BAGS
 CANDLE
 MATCHES

1. Crunch up some plastic for the middle of the ball.
2. Wrap some strips of plastic around the crunched plastic.
3. Hold it close to the flame (not touching though) to make it stronger.
4. Keep adding layers of plastic strips until it's the right size.

Throw, catch, dribble, kick...

Rhodes University Community Engagement
 For more information: a.talbot@ru.ac.za or 046 603 7667

Early Childhood Literacy Programme
BUDDING Q
 BuddingQ is a fun, play-based motor skills development programme. It helps children develop the skills needed for reading and writing.

Make a bean bag!

YOU NEED:
 1 CUP OF SAND
 AN OLD SOCK
 A PACKET

1. Pour sand into the packet.
2. Tie packet closed.
3. Put the packet in the sock.
4. Tie the sock closed.

Balance, carry, throw!

Rhodes University Community Engagement
 For more information: a.talbot@ru.ac.za or 046 603 7667

Early Childhood Literacy Programme
BUDDING Q
 BuddingQ is a fun, play-based motor skills development programme. It helps children develop the skills needed for reading and writing.

Make some stilts!

YOU NEED:
 SOMETHING HEAVY
 SOMETHING SHARP
 2 MEDIUM TINS
 STRING

1. Knock two holes opposite each other in the tin.
2. Thread the string into the tin.
3. Tie the strings together inside the tin.
4. Repeat for the other tin. You need a set of stilts to walk on.

Walk on lines, uphill, around the house... just balance!

Rhodes University Community Engagement
 For more information: a.talbot@ru.ac.za or 046 603 7667

Hoe om n masker te gebruik



Gemeenskapsgeondheidswerkers Andiswa Kibi en Ntombizanele Mkalipi verwys lede van die gemeenskap na die wag-area by die Noluthando-saal en roep hulle dan een-vir-een vir konsultasie by die nabygeleë Joza-kliniek. Dit is om samedromming in die kliniek te verminder. Foto: Sue MacLennan

Makana geondheidswerkers is reg vir Covid-19

Die veiligheid van geondheidswerkers
Al die geondheidswerkers wat Grocott's gesien het, het chirurgiese maskers en beskermende plastiese voorskote gedra.

Nqenqe het gesê dat die hospitaal beskik oor voldoende chirurgiese maskers (vir algemene gebruik deur kliniese personeel), M95-maskers (vir bevestigde Covid-19 gevalle), handskoene, voorskote en veiligheidspakke. Hierdie toerusting word gestoor en gereguleer met dieselfde streng beheer as wat op geskeduleerde medisyne van toepassing is.

Die personeel is opgelei om pasiënte wat Covid-19-simptome manifesteer te assesser en om toetsmonsters te neem. Hulle word voortdurend opgelei soos wat nuwe informasie beskikbaar word.

Kommunikasie en bronne
Twaalf dokters werk by Setlaars-hospitaal, het Nqenqe gesê, en tans word nog 'n dok-

ter aangestel. Daarbenewens is Dr McConney, wat aan die hoof staan van die Makana-subdistrik se Covid-reaksie-eenheid, dag-en-nag beskikbaar om met die Covid-19- bestuur en administrasie in die ongevalle-afdeling behulpsaam te wees.

Nou dat daar 'n landswyse tekort aan handreiniger is, het Rhodes-universiteit se departement Aptekerswese tussenbeide getree en handreiniger begin vervaardig. Hulle het ook die hospitaal bygestaan met die verskaffing van handskoene, maskers en oorpakke, het Nqenqe gesê.

Whatsapp-groep, die plaaslike Gesamentlike Werkskomitee, en Setlaars-hospitaal se Covid-19-reaksie-eenheid is voortdurend met mekaar in verbinding en op 'n gereedheidsgrondslag.

“Ons het volle vertroue dat ons gereed is vir Covid-19. En dit is alles te danke aan die uitstekende spanwerk van al ons personeellede”, het me Nqenqe gesê

ONTHOU

- Was jou hande gereed met seep en water vir ten minste 20 sek.
- Handhaaf 'n afstand van min of meer twee meter tussen jou en enige ander persoon.
- Vermoed om aan jou oë, mond of neus te vat, aangesien daardie dele van jou gesig slymvliese bevat waar 'n virus waaraan jy met jou hande gevat het, jou liggaam kan binnedring.
- Gehoorsaam die afsonderingsregulasies en bly by jou huis.

Hoe kan 'n mens twintig minute lank hande was om Covid-19 te beveg as daar nie lopende water is nie?



WAS HANDE MET OPGEGAARDE WATER: MAAK 'N DRUPKRAANTJIE, WAT IN ENGELS AS 'N "TIPPY TAP" BEKEND STAAN.

'n Mens het die volgende nodig:



'n Kers



'n 2L plastiese koeldrankbottel met 'n deksel



'n Spyker (1-3 mm wyd)



'n Tang



Seep

1. Maak 'n gaatjie

- Hou die spyker met 'n tang vas.
- Maak die spyker se punt met 'n kers warm.
- Druk die warm spyker deur die kant van die bottel so ongeveer 2cm van die onderkant van die bottel af.

2. Maak die bottel vol water

- Hou die gaatjie met jou vinger toe.
- Maak die bottel heeltemal vol water.
- Maak die bottel dig toe.

3. Die drupkraantjie is gereed!

- Om die kraan te gebruik, moet 'n mens die deksel afdraai om die water deur die gaatjie te laat uitloop.
- Om die water te laat ophou loop, moet die deksel van die bottel dig toegedraai word.
- Die bottel sal miskien effens lek.

4. Hoe om die bottel te gebruik om hande te was.

- Maak die bottel met 'n tou buite aan 'n paal vas met die bottelnek na boontoe, of laat die bottel buite op die rand van 'n tafel of op 'n klip staan, of plaas die bottel bokant 'n wasbak in die kombuis of badkamer.
- Gebruik die drupkraantjie om jou hande met seep en water te was. Probeer seker maak dat die water ten minste 20 sekondes lank sal loop terwyl jy jou hande was.

Stap 1: Hoe om 'n masker aan te sit
Was jou hande deeglik met seep en water vir 20 sekondes lank. 'n Mens kan ook 'n handontsmettingsmiddel gebruik deur die ontsmettingsstof vir ten minste 20 sekondes lank sorgvuldig oor die hele hand en die pols te vryf. Kies nou 'n skoon masker en bepaal watter deel bo is en watter deel aan die onderkant moet kom en wat die binnekant is en watter deel die buitekant is. Lig nou die masker op en plaas dit oor die neus en mond en trek die bande oor die ore. Indien die masker vasmaakbande het, moet dit sorgvuldig agter die kop vasgemaak word.



Stap 3: Nadat die masker op die gesig geplaas is, moet die buitekant van die masker nie weer aangeraak word nie. Die rede hiervoor is dat dit moet voorkom dat 'n mens 'n virus van jou hande na die masker sal oordra of dat die masker die hande met 'n virus kan besmet. Indien 'n mens per ongeluk met jou hand aan die masker raak, moet die hande onmiddellik vir 20 sekondes lank met water en seep of met 'n ontsmettingsmiddel skoongemaak word.



Stap 5: Was jou hande deeglik voordat die masker verwyder word. Haal die masker van agter af sonder om die voorkant aan te raak. Slegs die bande en die binnekant van die masker mag aangeraak word. Moenie jou gesig of oë aanraak terwyl die masker afgehaal word nie. Plaas die masker onmiddellik in 'n sak of 'n bak warm seepwater. Nadat die masker verwyder is, moet die hande deeglik met warm water gewas of met 'n ontsmettingsmiddel skoongemaak word.

Stap 2: Maak seker dat die masker goed pas.
Die masker behoort gerieflik te pas en 'n mens behoort maklik te kan asemhaal. Die masker moenie lossies op die gesig sit nie. Daar behoort geen opening tussen die gesig en die masker te wees nie. Die masker behoort styf oor die neus te pas.



Stap 4: Beplan vooraf wat jy met die masker gaan doen, nadat jy dit gebruik het.
'n Mens moet besluit wat jy met die gebruikte masker gaan doen nadat dit afgehaal is. In die geval van 'n weggooibare masker, moet die masker onmiddellik in 'n vullisdrom met 'n deksel gegooi word. Indien dit 'n herbruikbare masker is wat van wasbare materiaal gemaak is, moet dit onmiddellik in 'n verseëlbare sak geplaas word, maar verkieslik moet die herbruikbare, gebruikte masker onmiddellik in 'n bak met warm seepwater gegooi word en dadelik gewas word.



Stap 6: Hoe om van die masker ontslae te raak, of hoe om die herbruikbare masker te was.
Dit is baie belangrik dat 'n mens moet weet wat die verskille tussen verskillende soorte maskers is. Stofmaskers en chirurgiese maskers moet in 'n verseëlde houer geplaas word. Maskers wat van lapmateriaal gemaak is, moet deeglik in warm seepwater gewas word en daarna vir ten minste 5 uur lank in die son drooggemaak word. 'n Mens kan die herbruikbare masker ook stryk nadat dit gewas is.

Inhoud en voorbeeldmateriaal ontwikkel en verskaf deur Rhodes Universiteit se Covid-19-wetenskap-interaksiespan. Meer inligting verkrygbaar by: www.ru.ac.za/covidscicom

Bemoediging in 'n tyd van onsekerheid

My begroeting is in die Naam van ons Here en Meester, Jesus Christus. Ons is beslis in onsekerheid en onvoorspelbare tye met Covid-19 wat mense wêreldwyd besmet het. Die verspreiding van Covid-19 en die baie lewens wat geneem is, het vrees en angs veroorsaak by baie mense.

In die lig van alles wat gebeur het sover, wil ek eers 'n beroep maak om ons oë gevestig te hou op die Here Jesus, "die begin en die voleinder van die geloof" (Heb. 12:2).

In Christus Jesus is daar vergewing van sondes, die ewige lewe, hoop, vrede, vreugde, krag en onbreekbare sekuriteit.

Soek Sy aangesig deur gebed en ervaar Sy "vrede wat alle verstand te bowe gaan" (Phil. 2:4:7). Plaas u lewens in die hande van die soewereine God wat, "alles ten goede laat meewerk vir dié wat Hom liefhet, dié wat volgens sy besluit geroep is." (Rom. 8:28)

Tweedens, gebruik wysheid en voldoen aan die Covid-19 regulasies.

Bly by die huis, red lewens. Gaan net uit vir die noodsaaklikhede. Kom ons werk saam om Covid-19 te bekamp.

Maak seker dat u u hande was. Vermoed om u gesig, neus, en oë aan te raak. Vermoed, ook, om hande te skud en drukkie te gee, in hierdie tyd. Hou u mond en neus toe wanneer u hoës en nies. Neem asseblief sosiale afstand ernstig op.

Derdens, ons lewens is soms so baie besig dat ons ons families verwaarloos. Laat ons hierdie tyd gebruik om meer tyd te spandeer met ons families.



Pastoor Gino Nel van die Bowker Straat Baptiste Kerk, hardloop op en af by die trappe om fiks te bly gedurende die Nasionale Lockdown. Foto: Sue Maclennan

Laat ons vas hou aan die geloof in ons Here Jesus Christus deur hierdie moeilike tye, voldoen aan Covid-19 regulasies en ons families waardeer.

Ek bid God se vrede en beskerming oor ons almal in Makhanda, in die hele Suid Afrika en ook in die wereld.

Pastoor Gino Nel
Bowker Straat Baptiste Kerk

Rugbyspelers bly fiks gedurende die grendel periode

Deur CHESLEY DANIELS

Rugbyspelers in Makana probeer op verskeie wyses om gedurende die landswe grendel periode aktief en fiks te bly.

Vir die meespeleers, afrigters en rugby en toesiaats is dit 'n frustrerende periode as gevolg van die kansellering van sport byeenkomste wat deur die pandemie genoodsaak is. Alle rugby byeenkomste is summier gekanselleer. Om fiks te bly, probeer die meespeleers om op hul eie te oefen en aktief te bly. Om op jou eie oefen is veiliger as om met ander spelers en spanmaats in aanraking te kom.

Grocott's Mail het ondersoek ingestel na hoe spelers aktief en fiks bly gedurende die tydperk van afsondering. Die Brumbies se meespeleer, Gareth Burger, is 'n baie aktiewe speler wat hom tuis fiks hou.

Hy is gelukkig om sy eie klein gymnasium by die huis te hê en is elke dag fluks met sy oefen program besig. Voor-

dat hy in sy gimnasium begin oefen, draf hy vyf minute lank in sy agterplaas of hardloop 'n paarkeer heen-en-weer om op te warm. "Vir my is dit belangrik om 'n oefen program gedurende die grendel tyd te hê.

Ek is bevoorreg om 'n paargewigte met 'n oefenbank en 'n stel handgewigte, 'n reguit balk en 'n geboë balk by die huis te hê. Ek probeer om ten minste 5 dae per week in die gimnasium te oefen en werk aan my skouers, arms, middelrif, bors en bene. Tussen in, boks ek as deel van my kardio-oefeninge. Ek hou my ook in die tuin besig."

Mason Brooks van Kowie United Rugby Club in Port Alfred, is tans met 'n oefen program van ses weke besig. Hy sê hierdie program sal help om sy fiksheids vlakke en vaardighede op te skerp en sluit oefeninge ten opsigte van krag ontwikkeling en uithou vermoë in. "Ek geniet die oefen program terdê en kan die verbetering en sukses sien."

Ethan Sonaze, die kaptein van P.J.Olivier se eerste rugby span is ook met 'n tuis-oefen program besig. Hy oefen baie in die gimnasium en is superfiks."

Ek oefen drie keer per dag in die agterplaas deurheen-en-weer te hardloop en naelloop te oefen. Ek het geen ander keuse as om fiks te bly vir die geropene van die skool en die rugby seisoen nie."

Eldrico Kivitts, 'n talentvolle blinker van die Brumbies, is ook baie aktief. Hy oefen in die gimnasium, ryfietsen drinkdaaglik baiedie eet-aanvullings. Hy hou hom ook besig met sing ensymeisie is sy spirasie om fiks te hou. Maasdorp Cannon, die afrigting en ontwikkelings beampte van die Oostelike Provinsie Rugby unie, is ook baie aktief en oefen daaglik. Hy is hard besig met 'n verskeidenheid oefeninge in sy agterplaas in Calvertstraat, Makhanda. Hy behou ook sy fiksheid deur gesonde eet en te drink.

Geestesgesondheid tydens 'lockdown'

Ons beleef tans baie ongewone tye. Die meeste van ons is bekommerd dat ons gaan siek word of selfs doodgaan, dat ons geliefdes gaan verloor, ons werk gaan verloor, nie ons studies sal kan voltooi nie, of vir lang tye verwyderd gaan wees van mense vir wie ons omgee. Ander is bevrees dat hulle van lewensbelangrike medikasie of kos ontnem sal word. Hierdie vrese is heeltemal te verstane. Dit is belangrik om te onthou dat angstigheid of kommer n fisiese of sielkundige reaksie is op n bedreiging, en die nuwe Corona-virus is n daadwerklike bedreiging. Kommer, mits dit nie oorweldigend raak nie, is vir baie n gepaste reaksie op die situasie, en een wat sal help dat ons die bedreiging ernstig opneem.

Vir party mense sal die vrees en stres, gepaardgaande met die noodgedwonge streng isolasie maatreels en die gebrek aan sosiale aktiwiteit, egter n negatiewe impak he op bestaande sielkundige uitdaginge soos uitermate vrees en angstigheid, hartseer, paniek, en ander obsessies. In die afwesigheid van ons gewone "coping mechanisms" – dit wat ons gebruik om ons te help – sal party begin om uitermate te drink, te eet, sosiale media te gebruik of televisie te kyk, of hulleself leed aan te doen, of ander middele te gebruik om hulleself te kalmeer of hulle gemoedstand te kontroleer.

Hier is n paar voorstelle wat jou kan help om jou bekommerde gemoedstoestand beter te beheer tydens die 'lockdown' periode (of om te verhoed dat hulle vererger):

Bly in kontak

Die belangrikste ding is om in kontak te bly met die mense vir wie jy omgee. Maak gebruik van tegnologie soos WhatsApp en Facebook om teks-boodskappe of stem-boodskappe te stuur, om telefoon of video oproepe te maak, en om foto's te deel.

Gebruik hierdie platforms om betrokke te bly in die lewens van die mense vir wie jy omgee. Maak kontak van tyd tot tyd met geliefdes, vriende en ander mense wat jy ken, wat jy weet alleen is of sukkel.

Handhaaf n roetine

Jy sal geneig wees om in hierdie tyd uit jou normale roetine te glip, byvoorbeeld in plaas van n normale bedtyd, bly jy laat op en slaap net wanneer jy lus het. Tog is gereelde en standvastige slaap n belangrike faktor in die handhaaf van goeie geestesgesondheid. Dit is nou belangriker as ooit om op dieselfde tyd elke aand bed toe te gaan en op te staan. Probeer om seker te maak dat jou dag rigting en n doelwit het.

Geleentheid om te oefen is erg beperk deur die reëls van die "lockdown" en dit sal n negatiewe impak he op diegene wat van harde oefening gebruik maak om n gesonde gemoedstoestand te handhaaf. (Daar is baie navorsing wat wys dat oefening n kragtige anti-depressant is en ook help met angstigheid.). Maar terwyl hierdie geleentheid nou beperk is, is dit nog steeds moontlik om oefening in te kry. 'Push-ups', 'sit-ups' en 'squats' sowel as menige ander oefeninge kan maklik in klein spasies gedoen word. Maak seker dat jy nie die hele dag net sit of rondle nie.

Kontroleer hoeveel nuus jy inneem

Probeer om nie aan mekaar na die nuus te kyk nie. As jy iemand is wat daarvan hou om op hoogte van sake te bly, skeduleer dan nuus-tyd. Maar wees ook versigtig water nuus jy kyk. Bly by betroubare bronne. Kry jou inligting omtrent COVID-19 van die World Health Organization (WHO), Centres for Disease Control (CDC), die NCID (National Institute for Communicable Diseases) en ons eie Nasionale Departement van

Gesondheid.

Let op hoeveel jy drink.

Alkohol is n depressant. Nie alleen meng dit in met die regulering van jou gemoedstoestand nie, maar dit vererger ook ander interpersoonlike en huishoudelike probleme. Dit is ook sleg vir jou gesondheid, insluitend die gesondheid van jou longe. Daar is onlangse navorsing wat toon dat alkohol die funksionering van die lugwee en immuun-selle aantast, met ander woorde alkohol kan jou risiko verhoog van COVID-19 komplikasies.

Sien om na die verhoudings met mense in jou huishouding.

Hierdie 'lockdown' is voorwaar n geleentheid om kwaliteit tyd deur te bring saam met die mense in jou huis. Praat met mekaar oor julle vrese en angstighede aangaande COVID-19, maar maak seker om ook te praat oor julle drome vir die toekoms. As daar kinders in die huis is, laat hulle toe om deel te wees van ouderdom-gepaste gesprekke wat hulle in staat stel om ook aan hulle vrese en bekommerde uiting te gee.

Dit is maklik, wanneer ons gespanne en ingeperk is, vir interpersoonlike konflik op te vlam. As jy vind dat die 'lockdown' verhoogde konflik in jou huishouding veroorsaak het, maak seker dat jy tyd op jou eie kry wanneer jy kan kalmeer en rustig raak voordat jy weer die verhoudings hervat. Diegene wat vir kinders sorg sal dalk veral hierdie 'time out' nodig kry, want kinders maak staat op jou vir hulle eie emosionele regulering.

Onthou, kwaliteit tyd saam is belangriker as kwantiteit, so laat die kinders toe om n bietjie televisie te kyk of hulleself te vermaak sodat wanneer julle wel by mekaar is, jy in die regte gemoedstoestand is.

Departement van Sielkunde,
Rhodes Universiteit



Dr Ziefried McConney is die hoof van die Makana Covid-19 uitbreking reaksie eenheid en werk nou saam met die hoof van die Departement van gesondheid se Makana Subdistrik, Mohammed Docrat. Die klinieke is oop as normaal. Hou asseblief streng by u afspraak, om die vloei van pasiënte glad te hou," sê Docrat. Hulle moedig ook volwasse pasiënte aan om nie kinders met hulle na hul afspraak te bring nie. Spanne kom na mense se huise om roetine-kinderimmunisasie (inenting) te doen, eerder as wat kinders na die klinieke kom. Foto: Sue Maclennan