

Vuk'uzenzele

Produced by: Government Communication & Information System (GCIS)

English/Afrikaans

Desember 2020



Rebuilding the South African economy



at the same time preventing a significant spike in COVID-19 infections.

Caution still required from South Africans

While most lockdown restrictions have now been lifted and the number of new infections and hospitalisations has stabilised, President Ramaphosa warned that South Africans still need to protect themselves to prevent a second wave.

"Many countries are in the midst of a second wave of infections, which has often been more severe than the first. COVID-19 is far from over," he said.

President Ramaphosa said that South Africans need to be especially careful as the festive season nears.

"Of course, with the festive season approaching, it is understandable that we will want to be with family and

AS GOVERNMENT MOVES RAPIDLY to address the country's economic recovery, the President has urged people to follow all COVID-19 health and safety protocols.

Dale Hes

The Coronavirus Disease (COVID-19) outbreak has had

a significant impact on our economy and on the lives of millions of South Africans. But now, with a vaccine closer to reality and

government developing a comprehensive economic recovery plan, the focus is on emerging from this time of hardship.

President Cyril Ramaphosa's recent address to the nation showed that government is committed to opening up and rebuilding the economy, while

Cont. page 2



To read Vuk'uzenzele download the GOVAPP on:




Search for SA Government on Google playstore or appstore

CONTACT US

Website: www.gcis.gov.za Email: vukuzenzele@gcis.gov.za
www.vukuzenzele.gov.za Tel: (+27) 12 473 0353

Tshedimosetso House:
 1035 cnr Frances Baard and Festival streets, Hatfield, Pretoria, 0083

FREE COPY NOT FOR SALE



Herstel in die vooruitsig vir SA

Jakarandabome is oral in die land se hoofstad in volle blom, wat aandui dat die somer aangebreek het. Na 'n lang en moeilike winter behoort die begin van 'n nuwe seisoen ons met optimisme te vervul.

Toe die nasionale ramptoe-stand in Maart afgekondig is, was ons onmiddellike prioriteit om die verspreiding van die virus te beperk en noodleniging aan burgers, gemeenskappe, werkers en sakeondernemings te bied.

Deur die loop van agt maande en met die ondersteuning van ons maatskaplike vennote het ons 'n omvattende stel maatreëls ingestel om die sosiale en ekonomiese impak van die pandemie te beperk.

Ons het maatskaplike steun op 'n ongekende skaal wat nog nooit voorheen in die land gesien is nie, uitgebrei. Ons is een van die min lande ter wêreld waar die reg op toegang tot maatskaplike sekerheid in die Grondwet vervat is, en ons kan trots wees dat ons gedurende hierdie ernstige krisis op baie maniere praktiese uitdrukking aan hierdie reg gegee het.

Benewens ons bestaande maatskaplike toelaes, wat elke maand meer as 17 miljoen mense bereik, het ons die ouderdoms-, ongeskiktheids- en kinderonderhoudstoelae aangevul. Ons het ook 'n spesiale COVID-19 maatskaplike noodverligtingstoelae ingestel, wat tot dusver ses miljoen mense bereik het.



Dit is gedoen binne 'n paar weke nadat die ramptoe-stand verklaar is.

Die omvang van so 'n onderneming kan nie onderskat word nie. Om hierdie stelsel aanlyn te bring, het omvattende samewerking tussen die Suid-Afrikaanse agentskap vir Maatskaplike Sekerheid, die Suid-Afrikaanse Inkomstediens, Binnelandse Sake en talle ander instansies geverg.

Ons het 'n ten volle outomatiese aansoek-en-uitbetalingsproses opgestel en veelvuldige databasisse geïntegreer, insluitend die Nasionale Bevolkingsregister en die databasis van die Werkloosheidsversekeringsfonds (UIF). Ons het nuwe toepassingskanale soos WhatsApp en USSD ingestel en met die handelsbanke stelsels geskep om die verifikasie van bankbesonderhede moontlik te

maak. Dit is 'n merkwaardige prestasie in 'n baie kort tyd.

Behalwe die maatreëls wat ons getref het om lewensonderhoud te beskerm en te onderhou, het ons ook sukkelende ondernemings ondersteun. Ons het steun aan klein ondernemings verleen in die vorm van skuldverligting, finansiering en die uitstel van belastingbetaling, sowel as ander hulpmiddels. Ons het 'n COVID-19-leningwaarborgskema geïmplementeer om ondernemings in staat te stel om hul bedryfsuitgawes tydens die inperking te dek, en ons is tans besig om te kyk hoe hierdie skema meer behoeftige ondernemings kan bereik.

Ons het inkomstebeskerming aan werkers en verligting aan sake-eienaars verskaf deur middel van die Hulpeskema vir Tydelike Werkgewers wat deur die

UIF bestuur word.

Al hierdie maatreëls was 'n regstreekse reaksie op 'n noodgeval en was van nature tydelik. Sommige kom nou tot 'n einde, terwyl ander verleng is terwyl die arbeidsmark herstel.

Die maatreëls wat ons geïmplementeer het, het daartoe bygedra om ons samelewing te beskerm teen die felle aanslae van COVID-19. Die bykomende toelaes het gehelp om te voorkom dat miljoene mense tot onder die voedselarmoedegrens daal.

As ons nie ingegryp het om lewensonderhoud te verseker en sakeondernemings te red nie, sou die lewensomstandighede van ons mense en die omstandighede van duisende ondernemings aansienlik erger gewees het.

Nou is ons in 'n oorgang van verligting na herstel.

Die noodmaatreëls wat ons ingestel het, het 'n stewige grondslag gelê waarop ons ekonomie herbou kan word. Aangesien ons fokus nou na die implementering van die Ekonomiese Heropbou-en-Herstelplan verskuif, is ons prioriteit om groei te stimuleer en werk te skep.

Daar is reeds op verskeie gebiede vordering gemaak.

Na afloop van ons infrastruktuurprojek-tafelronde verlede week, het ons nuwe finansieringsverbintenisse vir infrastruktuurontwikkeling verkry. Verskeie werkprogramme onder die President se Indiensnemingstimulus het reeds begin. Ons sit ook

ekonomiese hervormings voort op gebiede soos energie en telekommunikasie.

Planne word omgeskakel na aksie en verbintenisse word weerspieël in werkskepping en geleenthede.

Dit is soveel te meer krities in hierdie tyd, veral met die feestyd wat aanbreek, dat ons nie ons eie ondergang moet bewerkstellig nie.

Ons moet almal die uiterste waaksaamheid aan die dag lê om die virus te stuit.

'n Oplewing op enige skaal sal nie net ons gesondheidsvoordele dramaties omkeer nie. Dit sal die groen lote van ekonomiese herstel wat ontkiem het, doodwurg en ons van die lente na die winter terugneem.

Om 'n tweede vlag van COVID-19-infeksies te voorkom, moet ons die riglyne vir openbare gesondheid wat in plek is, getrou nakom.

As ons nie 'n masker dra tydens sosiale byeenkomste nie, of geleenthede bywoon waar mense saamdrom, stel ons nie net onself en ander in gevaar nie. Ons stel ook ons ekonomiese herstel in gevaar.

Laat ons almal steeds ons kant bring.

Die positiewe optrede om 'n masker te dra, om sosiale afstand te hou en gereeld ons hande te was, het ons gehelp om die ergste gevolge van die pandemie te oorkom. Dit is steeds ons beste beskerming.

Laat ons die opofferings onthou wat ons almal aan die begin van die inperking moes maak om die verspreiding van die virus te beperk.

Hoewel die meeste sosiale en ekonomiese aktiwiteite hervat is, moet ons steeds alle gesondheidsmaatreëls nakom. Dit is absoluut noodsaaklik as ons ons ekonomie wil herbou en hierdie krisis te bowe wil kom. **1**

Drink water om ontwatering te voorkom

Allison Cooper

Erge hitte en 'n gebrek aan vloeistowwe in die liggaam kan tot ontwatering en hitte-uitputting lei, wat dodelik kan wees.

Volgens die Wes-Kaapse departement van gesondheid hou die somerhitte 'n groot gevaar van ontwatering in; dit beteken dat die verlies aan water skadelik vir die liggaam kan wees.

Ontwatering word gewoonlik veroorsaak wanneer 'n mens nie genoeg vloeistowwe drink om die water wat deur sweet verlore gaan, aan te vul nie. Dit kan ook veroorsaak word deur siektes wat met braking en/of diarree gepaard gaan; en deur sweet as gevolg van 'n hoë koors.

Die verlies aan liggaamsvloeistowwe word nie net deur strawwe fisiese aktiwiteit veroorsaak nie, maar

kan ook ontstaan deur aktiwiteite soos stap, tuinmaak of fietsry, veral in warm of bedompige toestande.

As jy ontwater, kan jou liggaam nie soos gewoonlik funksioneer nie. Kinders jonger as vyf jaar, bejaardes en mense wat buite werk, is veral kwesbaar vir ontwatering en sonsteek ('n toestand wat veroorsaak word as 'n mens se liggaam oorverhit).

Sonsteek is 'n mediese noodgeval. Kry onmiddellik mediese hulp vir enige van hierdie simptome:

- Jy voel verward of jou spraak word stadig en onduidelik.
- Naarheid en braking.
- Vinnige, vlak asemhaling.
- Vinnige hartklop.
- 'n Kloppende hoofpyn.

Waarskuwingstekens van ontwatering

Sommige van die vroeë waarskuwingstekens van ontwatering sluit in:

- Dors en lighoofdigheid.
- 'n Droë mond.
- Moegheid.
- Urine met 'n donker kleur en 'n skerp reuk.
- Urineer minder dikwels as gewoonlik

Om ontwatering en sonsteek te voorkom, moet jy:

- Meer water as gewoonlik drink op baie warm dae.
- Binnenshuis bly of in die koelte bly as jy buite is.
- 'n Wierandhoed in die son dra of 'n sambreel gebruik.
- Altyd 'n bottel met water by jou hou en gereeld daarvan drink.
- Gereeld ruskanse uit die son neem as jy buite werk.
- Jouself met water uit 'n spuitbottel afkoel.

Babas en kinders

Ouers en versorgers moet veral aandag aan kinders en babas gee om seker te maak dat hulle nie ontwater nie.



Moeders wat borsvoed, moet hul babas meer gereeld voed as dit baie warm is.

Hou kinders binne of in die koelte, trek vir hulle ligte klere aan en vee hulle lyfies met 'n klam lap af om hulle koel te hou. Onthou om 'n sonskermmiddel te gebruik as die kind buite speel.

Kry onmiddellik mediese hulp as kinders jonger as vyf waterige stoelgang het, aanhoudend braak en moeg is. Kry ook onmiddellike mediese sorg as jou baba nie

wil borsvoed nie, of versonke oë en 'n versonke sagte plek (fontanel) op sy kop het.

By kinders is ander waarskuwingstekens van ontwatering die volgende:

- 'n Droë of taai mond.
- Min of geen tranes wanneer hulle huil.
- Urineer minder met minder nat doeke as gewoonlik.
- Droë, koel vel.
- Prikkelbaarheid.
- Lomerigheid of duiseligheid. **U**

Be healthy this festive season

GIVE YOURSELF the gift of good health this holiday period by watching what you eat.

The festive season in South Africa is a time of soaking up the sun, enjoying a cold one with friends and feasting on delicious meals.

Unfortunately, many people overeat and eat unhealthy food over this time, which can pose health risks to a lot of people, especially those with already existing chronic conditions such as high blood pressure, high cholesterol or gout.

To keep healthy, the Kwa-

Zulu-Natal Department of Health advises the public to monitor what they eat as it may not always be good for their well-being.

Making good choices

Eating the correct amount of the correct kinds of foods will meet all of a person's nutritional needs and boost resistance to diseases and stress. Do not eat lots of salt because it can cause high blood pressure.

Although some health con-



ditions are hereditary and are passed from one generation to another, many ailments are caused by poor nutrition and a lack of exercise. Called 'lifestyle diseases', these include heart conditions and high blood pressure which can result in heart attacks and strokes, diabetes, gall bladder

complaints and liver, kidney and skin diseases.

Eating a variety of foods that are not too fatty, too sweet or too salty, with enough fibre, will help keep you healthy.

Your diet should include small portions of protein, such as meat, fish, chicken

and eggs; dairy such as milk; good fibre from foods such as lentils and dried beans; and fruit and vegetables. Avoid fatty meat or oily food, sweetened foods, refined grain products such as white bread and large quantities of tea or coffee.

You must also drink about eight glasses of water each day because water is essential to good health. It dilutes the urine and prevents kidney damage from a high concentration of waste products.

The effects of not following a healthy diet can include serious health consequences, such as obesity, which worsens other diseases and strains a person's joints.

Rather than binge eating at social gatherings, it is better to have three daily meals of more or less the same size. **U**