

# Eienaar herstel self paaie

*Nou makliker toegang vir inwoners*

Besigheidsman en inwoner van Heilbron, Jannie Bornman van Bonus Hardware het uit sy eie sak al ongeveer 60 sakkies sement aangekoop om die paaie om Bonus Hardware meer rybaar te maak. Met sy eie werkers, tyd en gereedskap is hulle besig om die gate toe te maak sodat voertuie weer met gemak die pad kan gebruik. Die haglike omstandighede van die paaie maak dit vir kliënte moeilik om tot by besighede te kan kom.

Die slaggate beskadig voertuie geweldig baie, daarom moet daar maar self plan gemaak word om die paaie weer rybaar te kan maak.

'n Grappie lui dat as jy in 'n slagat beland, jou selfoon sommer sein verloor. Dit is omtrent die toestand waarin kleiner dorpie hulle begewe. Heilbronniers sien uit om nou makliker toegang tot Bonus Hardware te verkry sodra al die gate klaar gevul is.

Dankie Jannie!



Op die foto bo van die slaggate wat dit vir die inwoners moeilik maak om by die besighede uit te kom.

Op die foto regs is John en William besig om sement te meng om die gate mee te stop.



*Heilbron*  
**Herald**

It's *Pointless* getting your *Office Products* anywhere else

Office Products Catalogue *Out Now*

Lesson 20

## Dis paasfees, die graf is leeg - Jesus het opgestaan



Omtrent twee meter hoog met 'n geskatte gewig van 200 kilogram, staan 'n kruis van sement in die tuin by NG-Kerk Suid. Die pragstuk kan van die pad af gesten word vanaf die ingang van die kerk in Heilstraat. Baie dankie aan mnr Willem Swart vir die maak en skenking van hierdie kruis.

## Beskerm jouself teen malaria

• Heilbron Kliniek

### REISWENKE

Beskerm jouself teen malaria as jy deur streke reis waar daar baie muskiete is. Malaria is een van die grootste gesondheidsgevaare vir reisigers. Dit is 'n protosoë-besmetting wat deur bloedsuiende muskiete oorgedra word, wat gewoonlik snags byt. Die grootste gevaarstreke is die tropiese dele van Afrika, Asië, Mexiko, Suid- en Sentraal-Amerika, Haiti en Suid-Oos Asië.

In Suid-Afrika is die Noordelike Provinsie, Mpumalanga en Oostelike KwaZulu-Natal besmette streke.

Hoewel plaaslike oordrag van malaria elke jaar wissel het dit nie beduidend toegeneem nie, hoewel meer mense ander lande besoek en met malaria terugkeer. Malaria kan van 'n moeder na 'n ongebore baba oorgedra word.

Inkubasiëperiode is 10-60 dae, maar kan langer wees. Die parasiete dring die lewer binne, waar hulle vermeerder, uitbreek, die bloedstroom weer binnegaan en die rooi-bloedselle binnedring. Dit veroorsaak koors, koue rillings, hoofpyn, spierpyn, moegheid en dalk ook braking en 'n gehoës. Die siekte kan dodelik wees.

### DAAR IS DRIE MALARIA STADIUMS

• Die koue stadium is 'n skielike aanvang van koue rillings wat van 15 minute tot 'n uur kan duur. Die pasiënt bewe onbeheerbaar.

• Die warm stadium duur tussen twee en ses ure en pasiënt ly aan hoë koors, kwaai hoofpyn, braking, dors, gewrigspyne.

• Die sweet stadium duur tussen een en vier

ure waartydens pasiënt erg sweet.

Mense wat risikogebiede besoek, het voorkomingsmedikasie nodig. Geen middel bied volkome beskerming nie en sommige kan newe-effekte veroorsaak bv. hoofpyn, braking en diarree. Neem voorsorg deur anti-malariamiddels te verkry en jou liggaam goed te bedek, onder muskietnette te slaap en insekweers aan te wend. Onthou dat infeksies dikwels bedags opgedoen word.

Enige reisiger van 'n malaria-besmette streek wat koors ontwikkel moet as 'n mediese noodgeval beskou word.

### BESKERM JOUSELF SO TEEN MALARIA:

• Bestee minder tyd snags buite en dra beskermende klere wat die arms en bene bedek.

• Wend 'n insekweerder aan alle ontblote vel, 'n mens moet die produk nie oordadig aan kinders of aan beseerde of geïrriteerde vel aanwend nie.

• Slaap in akkomodasie met sifskerms of onder muskietnette.

• Neem minstens 24 uur (ideaal gesproke 'n week of twee) voordat die gevaarsone binnegegaan word, anti-malariamiddels, neem dit tydens die verblyf steeds gereeld en ook vier weke lank na die terugkeer.

• Hou vir enige nadelige newe-effekte van anti-malariamiddels dop (bv. 'n gejeuk, geswel, naarheid of 'n veluitslag) en meld dit aan.

Anti-malariamiddels verhoed nie dat die muskiet jou besmet nie, maar sorg gewoonlik dat infeksie nie ontwikkel nie.