

Being Healthy Starts Here.

Evite pwopagasyon COVID-19 si ou malad

Vèsyon aksesib: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

Si ou malad avèk COVID-19 oswa ou panse petèt ou gen COVID-19, swiv etap yo ki anba a pou pran swen tèt ou ak pou ede pwoteje lòt moun nan kay ou ak nan kominote ou.

Rete lakay ou eksepte pou al pran swen medikal.

- **Rete lakay ou.** Pifò moun ki gen COVID-19 gen maladi lejè epi yo kapab refè lakay yo san swen medikal. Pa kite kay ou eksepte pou al pran swen medikal. Pa vizite zòn piblik yo.
- **Pran swen tèt ou.** Pran repo epi rete idrate. Pran medikaman yo vann san preskripsyon, tankou acetaminophen, pou ede w santi w miyò.
- **Rete an kontak avèk doktè ou.** Rele anvan w al pran swen medikal. Asire ou resevwa swen si ou gen pwoblèm pou respire, oswa ou gen nenpòt lòt siy avètisman dijans yo, oswa si ou panse se yon ijans li ye.
- **Evite transpò piblik,** pataje woulib, oswa taksi.



Separe tèt ou de lòt moun ak bèt nan kay ou.

- **Ou dwe rete nan yon chanm byen presi** epi lwen lòt moun ak bèt nan kay ou otank posib. Epitou, ou dwe itilize yon twalèt apa, si gen disponib. Si ou dwe ozalantou lòt moun oswa bèt andedan oswa deyò kay la, mete yon pwoteksyon figi an twal.
 - Gade nan **COVID-19 ak Bèt si ou gen kesyon osijè bèt kay yo:** <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID19animals>
 - Gen konsèy anplis ki disponib pou moun k ap **viv trè pre nan ti espas.** (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>) ak nan **lojman pataje** (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/shared-housing/index.html>).



Siveye sentòm ou yo.

- **Sentòm COVID-19 yo gen ladan lafyèv, tous, ak souf kout, men lòt sentòm gendwa prezan tou.**
- **Swiv direktiv pou swen ke founisè swen sante ou ak depatman sante lokal la bay.** Otorite sante lokal ou yo ap bay machaswiv pou tcheke sentòm ou yo epi rapòte enfòmasyon yo.



Kilè pou Chèche Swen Medikal Dijans

Chèche **siy avètisman dijans yo*** pou COVID-19. Si yon moun montre nenpòt nan siy sa yo, **chèche swen medikal dijans san pèdi tan:**

- Pwoblèm pou respire
- Doule oswa presyon pèsistan nan pwatrin
- Nouvo konfizyon
- Po bouch oswa figi ki vin chanje koulè
- Pa kapab reveye oswa rete jeklè

*Lis sa a se pa tout sentòm ki posib yo. Tanpri rele founisè swen medikal ou pou nenpòt lòt sentòm ki grav oswa ki enkyete ou.

Rele 911 oswa rele etablisman dijans lokal ou alavans:

Avèti operatè a ke w ap chèche swen pou yon moun ki gen oswa ki petèt gen COVID-19.

Rele davans anvan ou ale kay doktè ou.

- **Rele alavans.** Yo ranwaye anpil vizit medikal pou swen woutin oswa yo fè yo nan telefòn oswa telemedsin.
- **Si ou gen yon randevou medikal ki pa kapab ranwaye, rele kabinè doktè ou,** epi di yo ke ou gen oswa ou petèt gen COVID-19.



Si ou malad, mete yon pwoteksyon an twal sou nen ak bouch ou.

- **Ou dwe mete yon pwoteksyon figi an twal sou nen ou ak bouch ou** si ou dwe ozalantou lòt moun oswa bèt, sa gen ladan bèt kay yo (menm lakay ou).
- Ou pa bezwen mete pwoteksyon figi an twal si ou pou kont ou. Si ou pa ka mete yon pwoteksyon figi an twal (akòz pwoblèm pou respire pa egzans), kouvri tous ou ak etènnye ou nan kèk lòt fason. Eseye rete omwen 6 pye (2 mè) distans lwen lòt moun. Sa ap ede pwoteje moun ki ozalantou ou.
- Men, yo pa dwe mete pwoteksyon figi an twal yo sou jenn timoun ki poko gen laj 2 zan, nenpòt moun ki gen pwoblèm pou respire, oswa nenpòt moun ki pa kapab retire pwoteksyon an san yo pa ede l.



Remak: Pandan pandemi COVID-19 lan, mask pou figi kategori medikal yo rezève pou travayè swen sante yo ak kèk premye sekouris. Ou ka oblije itilize yon foula oswa yon bandana pou fè yon pwoteksyon figi an twal.



CS316120-L 06/25/2020

cdc.gov/coronavirus • 800.232.4636

Being Healthy Starts Here.

Kouvri tous ak etènne ou.

- **Kouvri nen ou ak bouch ou** avèk yon klinèks lè wap touse oswa etènne.
- **Jete klinèks ize yo** nan yon poubèl ki double.
- **Lave men ou touswit** avèk savon ak dlo pandan omwen 20 segonn. Si savon ak dlo pa disponib, netwaye men ou avèk yon dezenfektan pou men abaz alkòl ki gen 60% alkòl omwen.



Netwaye men ou souvan.

- **Lave men ou souvan** avèk savon ak dlo pandan 20 segonn omwen. Sa enpòtan espesyalman apre ou fin mouche nen ou, touse, oswa etènne; lè ou ale nan twalèt; ak anvan ou manje oswa prepare manje.
- **Itilize dezenfektan pou men** si savon ak dlo pa disponib. Itilize yon dezenfektan pou men abaz alkòl ki gen 60% alkòl omwen ki kouvri tout sifas men ou epi fwote men ou ansanm jiskaske ou santi yo seche.
- **Savon ak dlo se meyè opsyon an**, sitou si ou wè men ou sal aklè.
- **Evite manyen** zye, nen, ak bouch ou avèk men ki pa lave.



Evite pataje atik pèsònèl nan kay.

- **Pa pataje** avèk lòt moun oswa bèt nan kay ou asyèt, vè, gode, kouvè, sèvyèt, ni atik kabann.
- **Lave atik sa yo byen pwòp apre ou fin itilize yo** avèk savon ak dlo oswa mete yo nan machin pou lave vesèl.



Netwaye tout sifas "anpil moun manyen" yo chak jou.

- **Netwaye ak dezenfekte** sifas anpil moun manyen yo nan "chanm malad" ou ak nan saldeben ou. Kite yon lòt moun netwaye ak dezenfekte sifas ki nan zòn kominal yo, men pa chanm akouche ou ak twalèt ou.
- **Si yon moun k ap bay swen oswa yon lòt moun dwe netwaye ak dezenfekte** chanm akouche oswa twalèt yon moun ki malad, li dwe fè l lè sa nesèsè. Moun k ap bay swen an/lòt moun lan dwe mete yon pwoteksyon figi an twal epi tann tout kantite tan ki posib apre moun ki malad la te itilize twalèt la.



Sifas anpil moun manyen souvan yo gen ladan telefòn, telekòman, kontwa, anlè tab, manch pòt, akseswa nan twalèt yo, twalèt, klavye, tablèt ak tab bò kabann yo.

- **Netwaye ak dezenfekte zòn ki ka gen sou yo san, pou pou oswa likid kò.**
- **Itilize pwodui netwayaj ak dezenfektan kay.** Netwaye zòn lan oswa atik la avèk savon ak dlo oswa yon lòt detèjan si li sal. Apre sa itilize yon dezenfektan kay.

~ Asire ou swiv esplikasyon ki sou etikèt la pou garanti ou itilize pwodui a san danje epi yon fason ki efikas. Anpil pwodui rekòmande pou kenbe sifas la mouye pandan plizyè minit pou asire mikwòb yo mouri. Anpil rekòmande prekosyon tou, tankou mete gan epi asire ou gen bon sikilasyon lè pandan itilizasyon pwodui a.

~ Pifò dezenfektan kay ke EPA anrejistre ta dwe efikas.

Lè ou kapab ozalantou lòt moun apre ou te gen oswa ou te pwobableman gen COVID-19

Lè ou kapab ozalantou lòt moun (fen izòlman nan kay) depann de faktè diferan pou sitiyo diferan.



- **Mwen panse oswa mwen konnen mwen te gen COVID-19, epi mwen te gen sentòm**

~ Ou kapab avèk lòt moun apre

- 3 jou san lafyè

EPI

- sentòm yo te amelyore

EPI

- 10 jou depi sentòm yo te parèt pou premye fwa

~ Dapre konsèy founisè swen sante ou ak disponiblite tès yo, ou ka petèt fè tès pou wè si ou gen COVID-19 toujou. Si ou pral fè tès, ou kapab ozalantou lòt moun lè ou pa gen okenn lafyè, sentòm yo te amelyore, epi ou resevwa de rezilta tès negatif youn dèyè lòt, avèk omwen 24 èdtan entèval.

- **Mwen gen tès pozitif pou COVID-19, men mwen pa te gen okenn sentòm**

~ Si ou kontinye pa gen okenn sentòm, ou kapab avèk lòt moun apre:

- 10 jou fin pase depi egzamen an

~ Dapre konsèy founisè swen sante ou ak disponiblite tès yo, ou ka petèt fè tès pou wè si ou gen COVID-19 toujou. Si ou pral fè tès, ou kapab ozalantou lòt moun apre ou resevwa de rezilta tès negatif youn dèyè lòt, avèk omwen 24 èdtan entèval.

~ Si ou vin gen sentòm apre tès ou te pozitif, swiv konsèy yo ki anwo a pou "Mwen panse oswa mwen konnen mwen te gen COVID, epi mwen te gen sentòm."