



Ka yo Konfime oswa Sispèk de COVID-19

Si ou malad epi doktè a dekouvri ou gen COVID-19 oswa ou te gen kontak avèk yon moun ki gen COVID-19, swiv etap sa yo ki anba a pou ede evite maladi a gaye lakay ou oswa nan kominote ou.

Ki sentòm yo ye nan COVID-19?

Sentòm COVID-19 ki pi komen se lafyè, tous ak difikilte respire. Si ou te gen kontak avèk yon moun ki gen COVID-19 epi ou vin gen lafyè ak tous oswa ou manke souf, ou ka gen COVID-19. Ou kapab kontakte pwofesyonèl swen sante ou pou wè si ou bezwen fè tès la. Si ou te teste pozitif pou viris ki lakòz COVID-19, men pa gen sentòm, ou ka devlope sentòm epi ou ka toujou pwopaje enfeksyon an menm san sentòm yo. Pou rete an sante ak limite transmisyon enfeksyon an, tanpri swiv enstriksyon yo ki anba.

- Rete lakay ou sof pou jwenn swen medikal
 - Ou ta dwe limite aktivite yo deyò lakay ou sof pou resevwa swen medikal. Pa ale nan travay lekòl oswa zòn piblik yo. Evite itilize sèvis transpò piblik, woulib-pataje oswa taksi.
- Separe tèt ou de lòt moun ak bèt nan kay ou
 - Moun: Plis ke posib, ou ta dwe rete nan yon chanm espesifik epi lwen lòt moun ki lakay ou. Epitou, ou ta dwe itilize yon twalèt apa, si sa disponib. Si ou bezwen kite chanm nan, mete yon mask figi. Pou plis enfòmasyon sou izolasyon nan kay, ale nan: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>.
 - Bèt: Ou ta dwe limite kontak ou avèk bèt kay ou ak lòt bèt pandan ou malad. Lè sa posib, mande yon lòt moun k ap viv lakay ou pou pran swen bèt ou yo pandan ou malad; si ou dwe pran swen bèt kay ou, lave men ou anvan ak apre ou pran kontak avèk bèt yo epi mete yon mask figi.
- Rele davans anvan ou ale nan klinik doktè ou
 - Si ou gen yon randevou medikal, rele pwofesyonèl swen sante a epi fè li konnen ou gen oswa ou ka gen COVID-19. Sa ap ede klinik pwofesyonèl swen sante a pran mezi pou anpeche lòt moun ki nan klinik la vin enfekte oswa ekspoze a maladi a.
- Mete yon mask nan figi ou
 - Mete yon mask figi lè ou bòkote lòt moun (pa egzanp, si ou nan menm sal oswa nan menm machin avèk lòt moun) epi anvan ou antre nan klinik yon pwofesyonèl swen sante. Si ou pa kapab mete yon mask figi (pa egzanp, paske li fè l difisil pou w respire), lè sa a moun k'ap viv avèk ou pa ta dwe rete nan menm chanm nan avèk ou, oswa yo ta dwe mete yon mask figi si yo antre nan chanm ou si wi ou non ou mete yon mask.

- Kouvri bouch w le w touse ak etènne
 - Kouvri bouch ou ak nen ou avèk yon klinèks lè w ap touse oswa etènne. Jete klinèks yo ou itilize nan yon poubèl; imedyatman lave men ou avèk savon ak dlo pandan omwen 20 segonn oswa netwaye men ou avèk yon dezenfektan ki gen omwen 60% alkòl, pandan ou kouvri tout sifas men ou epi fwote yo ansanm jiskaske ou santi yo vin sèk. Ou ta dwe itilize savon ak dlo si ou wè men ou sal visibman.
- Evite kite lòt moun nan kay la itilize atik pèsònèl ou yo
 - Ou pa ta dwe pataje asyèt, vè, tas, istansil pou manje, sèvyèt oswa atik pou kouche avèk moun oswa bèt ki lakay ou. Apre ou itilize atik sa yo, ou ta dwe lave yo nèt avèk savon ak dlo.
- Lave men ou souvan
 - Lave men ou souvan avèk savon ak dlo pandan omwen 20 segonn. Si savon ak dlo pa disponib, netwaye men ou avèk yon dezenfektan ki gen omwen 60% alkòl, pandan ou kouvri tout sifas men ou epi fwote yo ansanm jiskaske ou santi yo vin sèk. Ou ta dwe itilize savon ak dlo si ou wè men ou sal visibman. Pa manyen je w, nen ak bouch ou avèk men ou si yo pa lave.
- Netwaye tout sifas moun "manyen anpil" chak jou
 - Kèk nan sifas moun manyen anpil se kontwa anlè tab, manch pòt, enstalasyon nan twalèt, twalèt, telefòn, klavye konpitè, tablèt elektwonik, ak ti tab ki arebò kabann. Epitou, netwaye nenpòt sifas ki ka gen san, poujou, oswa flouyid kò sou yo. Itilize yon ayewosòl oswa sevyèt netwayaj pou kay dapre enstriksyon yo ki nan etikèt la. Toujou li etikèt la ki gen enstriksyon pou itilizasyon pwodwi netwayaj la san danje ki enkli prekosyon ou ta dwe pran lè w ap aplike pwodwi a, tankou pou mete gan epitou pou asire ou gen bon vantilasyon pandan w ap itilize pwodwi a.
- Kontwòle sentòm ou yo
 - Chèche swen medikal imedyatman si maladi ou vin pi grav (pa egzanp, difikilte pou respire). Anvan ou chèche swen medikal, rele pwofesyonèl swen sante ou pou fè li konnen ke ou genyen, oswa yo ap evalye w pou, COVID-19. Mete yon mask figi anvan ou antre nan klinik la. Etap sa yo ap ede klinik pwofesyonèl swen sante ou anpeche lòt moun ki nan klinik la oswa sal datant vin enfekte avèk viris la oswa ekspoze.

Si w te teste pozitif pou COVID-19, ou ta dwe rete anba izolasyon kay jiskaske yon doktè detèmine ou pa kontaje ankò. Depatman sante piblik lokal ou pral kominike avèk ou sou sa.

