

# 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 ou petèt gen COVID-19, swiv etap yo ki anba a 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.
- **Jwenn swen medikal lè li lè li nesèsè.** Rele doktè ou anvan ou ale nan kabinè li pou pran swen. Men, si ou gen pwoblèm pou respire oswa lòt sentòm enkyetan, rele 911 pou jwenn èd touswit.
- **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>



## Siveye sentòm ou yo.

- **Sentòm kouran yo nan COVID-19 gen ladan lafyèv ak tous.** Pwoblèm pou respire se yon sentòm ki pi grav ki vle di ou dwe jwenn swen medikal.
- **Swiv direktiv pou swen ke founisè swen sante ou ak departman sante lokal la bay.** Otorite sante lokal ou yo ap bay machaswiv pou tcheke sentòm ou yo epi rapòte enfòmasyon yo.



Si ou vin gen **siy avètisman dijans** pou COVID-19, jwenn **swen medikal touswit**.

Siy avètisman dijans yo gen ladan\*:

- Pwoblèm pou respire
- Doulè oswa presyon pèsistan nan pwatrin
- Nouvo konfizyon oswa pa kapab reveye
- Po bouch oswa figi ki vin ble

\*Lis sa a pa gen tout bagay ladan. Tanpri konsilte founisè swen medikal ou pou nenpòt lòt sentòm ki grav oswa ki enkyete ou.

**Rele 911 si ou gen yon ijans medikal.** Si ou gen yon ijans medikal epi ou dwe rele 911, avèti operatè a ke ou gen oswa ou panse ou petèt gen COVID-19. Si sa posib, mete yon mask nan figi ou anvan swen medikal yo rive.

## Rele davans anvan ou ale kay doktè ou.

- **Rele alavans.** Yo ranvwaye anpil vizit medikal pou swen woutin oswa yo fè yo nan telefòn oswa telemedsin.
- **Si ou gen yon randevou medikal ki pa kapab ranvwaye, rele kabinè doktè ou.** Sa ap ede kabinè a pwoteje tèt pa yo ak lòt pasyan yo.



## 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 egzanzp), kouvri tous ou ak etènne ou nan kèk lòt fason. Eseye rete omwen 6 pye distans lwen lòt moun. Sa ap ede pwoteje moun ki ozalantou ou.



**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.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

## Kouvri tous ak etènje ou.

- **Kouvri nen ou ak bouch ou** avèk yon klinèks lè ou ap touse oswa etènje.
- **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 etènje; 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 meye 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 chanmakouche ou ak twalèt ou.
- **Si yon moun k ap bay swen oswa yon lòt moun dwe netwaye ak dezenfekte** chanmakouche 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 mask 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, telekòmman, 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.

## Kijan pou sispann izòlman nan kay

- Moun **ki gen COVID-19 ki te rete lakay yo (izole nan kay)** ka sispann izòlman nan kay la nan kondisyon ki annapre la yo:
  - **Si ou pa pral fè yon tès** pou detèmine si ou kontajye toujou, ou ka kite kay la apre twa bagay sa yo te rive:
    - Ou pa te gen okenn lafyèv pandan omwen 72 èdtan (sètadi twa jou konplè san lafyèv san ou pa te pran medikaman ki bese lafyèv)
    - EPI
    - lòt sentòm yo te amelyore (pa egzanzp, lè tous oswa souf kout ou an te amelyore)
    - EPI
    - 10 jou omwen fin pase depi sentòm ou yo te parèt pou premye fwa.
  - **Si ou pral fè tès** pou detèmine si ou kontajye toujou, ou ka kite kay la apre twa bagay sa yo te rive:
    - Ou pa gen lafyèv ankò (san ou pa te pran medikaman ki bese lafyèv)
    - EPI
    - lòt sentòm yo te amelyore (pa egzanzp, lè tous oswa souf kout ou an te amelyore)
    - EPI
    - ou te resevwa de (2) tès negatif youn dèyè lòt, 24 èdtan apa. Doktè ou an pral swiv direktiv CDC yo.



**Nan tout ka yo, swiv konsèy founisè swen sante ou ak depatman sante lokal ou.** Yo dwe pran desizyon pou sispann izòlman nan kay yo dapre desizyon nan tèt ansanm avèk founisè swen sante ou epi depatman sante Eta a ak depatman sante lokal yo. Desizyon lokal yo depann de sikonstans yo nan zòn lan.