



Ki Sa Pou Fè Si Ou An Pi Gwo Risk?

Ki moun ki gen plis risk?

Granmoun aje yo
Moun ki gen maladi medikal kwonik tankou:
Maladi kè
Maladi sik
Maladi poumon

Pran aksyon pou redwi risk pou malady

Si ou gen pi gwo risk pou maladi grav ki soti nan viris COVID-19 la akòz laj ou oswa paske ou gen yon pwoblèm sante ki dire lontan, li enpòtan anpil pou w pran aksyon pou redwi risk pou w malad ak viris la.

- Fè pwovizyon.
- Pran prekosyon chak jou pou kenbe espas ant ou menm ak lòt moun.
- Lè ou soti an piblik, rete lwen lòt moun ki malad, limite kontak pre epi lave men ou souvan.
- Evite kote ki gen anpil moun si posib.
- Evite vwayaj nan bato kwazyè oswa vwayaj nan avyon si li pa esansyèl.
- Pandan yon epidemi viris COVID-19 la nan kominote w la, rete lakay ou si posib pou redwi risk pou ou ekspoze ak viris la

Fè Si ou Gen pwovizyon tou pre

- Kontakte dokte medikal ou pou ou mande li si ou bezwen achte plis medikaman nesèsè ou nan ka gen yon epidemi viris COVID-19 nan kominote ou epi ou ap bezwen rete lakay ou pou yon peryòd de tan pwolonje.
- Si ou pa ka jwenn plis medikaman, konsidere itilize yon sèvis kote yo ka delivre medikaman yo pou ou.
- Asire ke ou gen medikaman san preskripsyon ak pwovizyon medikal (tankou papye klinèks, etc.) pou trete lafyèv ak lòt sentòm. Pifò moun ki gen viris COVID-19 la ap ka refè lakay yo.
- Fè ase maket ak pwovizyon pou ou ka prepare pou si ou bezwen rete lakay ou pou yon peryòd de tan.



Pran prekosyon chak jou

Evite kontak pre ak moun ki malad.

Pran aksyon prevantif chak jou:

- Netwaye men ou souvan
- Lave men ou souvan avèk savon ak dlo pou omwen 20 segonn, sitou apre ou fin mouche nen ou, touse, oswa estène, oswa si ou te nan yon plas piblik.
- Si dlo ak savon pa disponib, itilize yon dezenfektan pou men ki gen omwen 60% alkòl ladan.
- Nan mezi posib, evite manyen sifas ke moun manyen anpli nan plas piblik – bouton asansè, manch pòt yo, balistrad, bay lanmen, etc. Sèvi ak yon papye klinèks oswa manch rad ou pou kouvri men ou oswa dwèt ou si ou dwe touche yon bagay
- Lave men ou apre ou fin manyen sifas yo nan plas piblik yo.
- Evite manyen figi ou, nen ou, je ou, etc.
- Netwaye ak dezenfekte kay ou pou retire mikwòb: pratike fè netwayaj souvan sitou pou sifas ki manyen souvan yo (pa egzanp: tab, manch pòt, limyè, manch, biwo, twalèt, tiyo, lavabo ak telefòn selilè)
- Evite kote ki gen anpil moun, sitou nan espas ki pa vante. Risk ou genyen pou ou ekspoze ak viris respiratwa tankou viris COVID-19 la ka ogmante nan anviwònman ki gen anpil moun, kote ki anfèmme ki pa gen sikilasyon lè si gen moun ki nan mezòn an ki malad.
- Evite tout vwayaj ki pa esansyèl tankou vwayaj avyon, epi sitou evite anbakman sou bato kwazyè. <https://wwwnc.cdc.gov/travel/notices/warning/coronavirus-cruise-ship>.

Si viris COVID-19 la ap pwopaje nan kominote w la

Pran mezi pou mete distans ant oumenm ak lòt moun pou redwi risk pou ou ekspoze a nouvo viris sa a.

- Rete lakay ou otan ke posib.
- Konsidere fason ou ka gwen pou manje delivre lakay ou atravè fanmi ou, zanmi, oswa yon lòt sèvis.

Si yon epidemi viris COVID-19 la rive nan kominote ou, li ka dire anpil tan. (Yon epidemi se lè anpil moun nan kominote ou vin malad). Depan de si epidemi an grav, ofisyèl sante piblik yo ka rekòmande aksyon a kominotè a pou diminye risk pou moun ekspoze a viris COVID-19 la. Aksyon sa yo ka redwi gan maladi a gaye e diminye enpak maladi a.



Fè yon plan pou si ou vin malad

- Konsilte avèk dokte ou pou plis enfòmasyon sou ki jan ou ka kontwole sante ou pou sentòm sigjestif ke ou ka genyen maladi viris COVID-19 la. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html#precautions>
- Rete an kontak ak lòt moun pa telefòn oswa imèl. Ou ka bezwen mande èd nan men zanmi, fanmi, vwazen, travayè sante kominotè yo, etc. si ou vin malad.
- Detèmine ki moun ki ka pran swen ou si lòt moun ki tap pran swen ou a vin malad.

Kisa pou w fè si w vin malad

- Rete lakay ou epi rele doktè ou.
- Rele dokte ou epi fè yo konnen sentòm ou yo. Di yo ke ou genyen oswa ou panse ou ka genyen viris COVID-19 la. Sa ap ede yo pran swen ou epi anpeche lòt moun enfekte oswa ekspoze a viris la.
- Si ou pa malad ase pou entène lopital, ou ka refè lakay ou. Swiv enstriksyon CDC a sou kijan ou ka pran swen tèt ou lakay ou. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/sick-with-2019-nCoV-fact-sheet.pdf>
- Konnen ki lè li enpotan pou ou al resevwa èd ijans.
- Al konsilte imedyatman si ou gen nenpòt nan siy avètisman ijans ki anba sa yo.

Sipò Kominotè pou granmoun aje yo

- Preparasyon kominotè a pou viris COVID-19 la dwe enkli granmoun aje yo ak moun ki andikap, epi òganizasyon ki sipòte yo nan kominote a, pou asire ke bezwen moun sa yo ap pran an konsiderasyon.
 - Anpil nan moun sa yo ap viv nan kominote a, epi anpil nan yo depann de sèvis ak sipò ki ofri lakay yo oswa nan kominote a pou yo rete an bon sante epi kenbe endepandans yo.
- Etablisman ti granmoun yo ta dwe vijilan pou anpeche entwodiksyon ak pwopaj viris COVID-19 la. Ou ka gwen enfòmasyon pou etablisman ti granmoun yo nan sit entènèt sa. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/sick-with-2019-nCoV-fact-sheet-haitian-creole.pdf>.

Sipò pou fanmi ak moun kap bay swen

- Konnen ki medikaman moun ou renmen yo ap pran epi wè si ou ka ede yo gen plis medikaman sa yo tou pre.
- Siveye ki manje yo ap bezwen ak lòt pwovizyon medikal (oksijèn, enkonvenyans, dyaliz, swen pou blesi) nesèsè pou kreye yon plan sipò.
- Mete manje ki pa ka gate nan kay ou pou ou pa bezwen ale nan maket souvan.



- Si ou pran swen yon moun ou renmen k ap viv nan yon etablisman swen, kontwòl sityasyon an, mande de sante lòt rezidan yo souvan epi konnen pwotokòl la pou si ta gen yon epidemi.

Siveye sentòm ak siy avètisman ijans yo

- Peye atansyon pou sentòm viris COVID-19 la tankou, lafyèv, tous, ak souf kout. Si ou santi tankou ou ap devlope sentòm yo, rele doktè ou.
- Si ou devlope siy ijans yo pou viris COVID-19 la al konsilte imedyatman. Nan granmoun, siy ijans yo enkli *:
 - Difikilte pou respire oswa souf kout
 - doulè ki pèsistan oswa presyon nan pwatrin lan
 - Nouvo konfizyon oswa enkapasite pou eksite
 - Bouch oswa figi ki ble

*Lis sa a pa enklizif. Tanpri konsilte dokte medikal ou pou nenpòt lòt sentòm ki grav oswa konsènan.