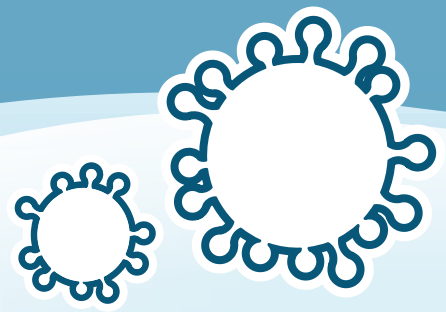


Enfòmasyon ak rekòmandasyon sante piblik sou COVID-19 la



Kisa COVID-19 la ye?

COVID-19 la se yon enfeksyon yon viris nan fanmi kowonaviris la lakòz.

Ki sentòm yo?

Aprè ou espoze tèt ou ak COVID-19 la, sentòm yo kapab pran jiska 14 jou pou yo parèt. Se sa yo rele peryòd maladi a ap kouve.

Sentòm yo kapab pa parèt ditou oubyen yo ka tou piti (pa egzanp: nen ou k ap koule).: nez qui coule). Yo ka grav anpil tou, tankou yon moun ki gen nemoni (enfeksyon nan poumon).

Sentòm prensipal yo se lafyèv, tous (resan oubyen k ap grandi tanzantan), ou vin pa ka pran sant anyen, bouch ou pèdi gou (nen ou pa bouche) epi ou gen difikilte pou respire.

Moun ki enfekte ak COVID-19 yo kapab genyen sentòm sa yo:

- mal gòj,
- tèt fè mal,
- kè plen,
- doule nan zo, kò rèd
- vomisman,
- gwo fatig.
- dyare,



Anpil nan moun ki enfekte ak COVID-19 la ap geri san komplikasyon. Nan kèk ka, patikilyèman pou moun ki gen sistèm defans kò yo ki fèb, ak kèk pwoblèm sante ki te la deja (pa egzanp: pwoblèm kadyak oubyen respiratwa) oswa maladi ki te la an premye, maladi a kapab pi grav epi mennen moun nan nan peyi san chapo.

Kòman yo transmèt enfeksyon COVID-19 la?

- Lè yon moun ki enfekte ak COVID-19 la ap pale, touse oubyen estènen.
- Nan saliv, nan krache. Maladi a kapab transmèt atravè pou pou yon moun ki enfekte.
- Yon moun ki enfekte kapab enfekte anpil lòt moun jiska 2 jou anvan li kòmanse genyen sentòm yo. Yon moun ki pa gen okenn sentòm kapab kontajye tou.

Yo kapab transmèt COVID-19 la lè yo manyen yon sifas oubyen yon bagay ki kontamine deja ak men yo epi manyen figi yo.

Kòman pou pwoteje tèt ou ak lòt moun?

1 Lave men epi pratike bonjan ijyèn lè w ap touse oswa estènen



Lave men ou souvan avèk dlo ak savon pandan 20 segonn pou pi piti. Lave men ou anvan ou manje, aprè ou sot nan twalèt epi chak fwa ou kite lakay ou oswa ou soti deyò (nan makèt, famasi, fè yon ti mache etc.). Itilize dezenfektan abaz alkòl si ou pa jwenn dlo ak savon.



Itilize yon mouchwa an papyè pou touse, pou mouche nen w oubyen pou estènen. **Jete mouchwa a** nan poubèl byen vit depi l posib epi lave men ou. Si ou pa gen mouchwa, touse nan **mitan koud bra ou**.



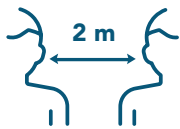
2 Rete lakay ou epi pratike distans fizik

- ✓ Evite soti san bezwen nan kominote a.
- ✓ Evite pran kontak ak moun ki vilnerab yo (granmoun, moun ki gen sistèm defans kò ki fèb oubyen ki gen pwoblèm sante).
- ✓ Pinga w al vizite moun epi pinga resevwa moun lakay ou.
- ✓ Pa patisipe nan rasanbleman an gwoup oubyen an fanmi.
- ✓ Travay lakay ou, si posib.

OU KAPAB PWONMENNEN OUBYEN SOTI KITE KAY LA SI:

- ou pa gen okenn sentòm,
- ou pa teste pozitif pou COVID-19 la,
- ou pa te an kontak ak moun ki enfekte ak COVID-19 la.
- ou pa an karantèn (izolman) paske ou te pran kontak ak yon moun ki enfekte ak COVID-19,
- ou pa te vwayaje kite peyi Canada pandan 14 dènye jou ki sot pase yo.

SI OU SOTI NAN KAY LA:



Toujou kenbe yon distans 2 mètr omwen (anviwon 2 fwa longè bra ou) ant oumenm ak lòt moun yo.

Li pa nesèsè pou kenbe distans 2 mètr ak moun ki ap viv menm kote ak ou, sòf si li malad.

SI OU GEN POU PRAN SWEN YON PWÒCH KI PA ABITE AK OU:

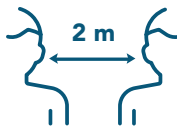
Granmoun yo, moun ki gen sistèm defans kò yo ki fèb oubyen ki gen pwoblèm lasante yo pi an danje pou pran nan konplikasyon ak COVID-19 nan. Ou sipoze fè pridans epi respekte konsèy sante piblik yo pou kapab pwoteje yo:



Lave men w ak dlo epi savon, anvan ak apre ou fin vizite yo.



Mete mask nan figi ou, jete l oubyen lave l lè w fin itilize l.

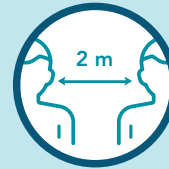


Kenbe distans 2 mètr ak moun nan lantouraj ou, toutan l posib.

Mask pou kouvri figi ou: kilè ak kòman pou mete l?



Mask la oubyen sa ou kouvri figi ou la pa ranplase: lè w lave men w, distans fizik ak lè ou mete tèt ou an karantèn.



Ou kapab pote mask nan figi kote ki iblik yo **kote ki difisil pou respekte distans 2 mètr la nan mitan moun yo**. (pa egzanp makèt, famasi, transpò komen). Yo itilize kalte mask sa yo pou redui ris pou transmèt viris la bay lòt moun. Li posib pou fè pwòp mask pa ou.

Kòman pou met mask pou kouvri figi ou la

?

1. Lave men ou **anvan** ak **ou mete mask la oubyen pwoteksyon pou figi ou a**.
2. Mete l sou nen ou ak bouch pou l ka byen kole sou figi ou.
3. Evite manyen mask la depi ou fin mete l epi pa manyen figi ou.
4. Chanje l si l mouye, sal oubyen chire.
5. Pou retire li, pran sèlman elastik yo oubyen fisèl yo san w pa manyen devan mask la.
6. Pa pataje mask ou ak lòt moun.
7. **Jete l oswa lave l apre chak fwa ou itilize l**. Pinga ou bliye lave men ou.

Kisa pou fè si ou kwè ou gen COVID-19 la?

Si ou menm oubyen yon manm nan fanmi ou gen youn oubyen plizyè sentòm COVID-19 la

OUBYEN

Si ou gen enkyetid paske ou te an kontak ak yon moun malad:

- Rele liy pou enfòmasyon COVID-19 nan 514 644 4545 oubyen 1 877 644-4545 (Yo ofri sèvis an franse ak angle sèlman),
- Swiv konsèy yon pwofesyonèl lasante.

Si ou menm oubyen yon manm nan fanmi ou gen sentòm ki grav epi bezwen asistans imedyat, pa egzanp, gwo difikilte pou respire, pèdi ekilib, ti bebe ki gen mwens ke 3 mwa ki gen lafyèv:

- Rele 9-1-1 oubyen al lopital

Aksè sèvis sante pou COVID-19

Depistaj COVID-19 nan ak tout swen oubyen tretman ki gen lyen ak COVID-19 yo gratis kèlkeswa estati imigrasyon w oubyen jan asirans sante kouvri ou.

Fè atansyon ak siy detrès sikolojik yo

Mande èd si ou pa rive kontwòl reyaksyon emosyonèl sa yo:

- Estrès, enkyetid,
- Reyaksyon emosyonèl ki dire yo (anpil tristès, kriye anpil, ak kòlè, elatriye),
- Kè sote,
- Yon pil lide k ap pase nan tèt ou, yo anvayi w epi fè w pè.

Resous ki itil

Resous sosyal ak kominotè: rele 2-1-1 Enfòmasyon ak referans sèvis, ki disponib nan plis pase 200 lang, ki oryante byen vit atravè asosyasyon kominotè oubyen sèvis ki apwopriye pou reponn ak bezwen yo.

8-1-1 se yon sèvis konsiltasyon nan telefòn gratis, an sekre epi ki aksesib toutan (24 sou 24, 7 jou sou 7).

Nan yon patenarya ak:

