

אינפארמאציע און רעקאמענדאציעס בנוגע COVID-19 פון Santé publique

וויאזוי ווערט COVID-19 איבערגעכאפט?

- ווען איינער וואס האט COVID-19 רעדט, הוסט אדער ניסט.
- דורך שפייעכטס אדער עפעס וואס מען שפייט. מען קען עס אויך אריבערכאפן דורך סטול פון איינעם וואס איז אנגעשטעקט.
- א אנגעשטעקטער מענטש קען פארשפרייטן די ווירוס ביז 2 טעג בעפאר סימפטאמען ערשיינען. איינער וואס איז עיסימפטאמאטיק (האט נישט קיין סימפטאמען) קען עס אויך פארשפרייטן.

COVID-19 קען אויך ווערן אריבערגעכאפט ווען איר רירט אן א אנגעשטעקטע אויבערפלאך אדער אביעקט מיט אייער הענט, און איר רירט דערנאך אן אייער געזיכט.

וויאזוי קען איך באשיצן מיר און אנדערע?

1 וואשן די הענט און אטעמען ריינקייט

וואשט אייערע הענט אפט מיט זייף און וואסער, פאר אמווייניגסטענס 20 סעקונדעס. וואשט אייערע הענט בעפאר איר עסט און נאכן גיין אין בית הכסא, און יעדעס מאל וואס איר גייט ארויס פון דערהיים און ווען איר קומט צוריק (נאכן גיין אין גראסערי אדער פארמעסי, פאר א שפאציר, אדג.) נוצט אן אלקאהאל-באזירטע האנט סעניטייזער אויב איר האט נישט קיין זייף און וואסער.



נוצט א פאפירענע טישו ווען איר הוסט, בלאזט אייער נאז אדער ניסט. **ווארפט אוועק די גענוצטע טישו אין א מיסט קאסטן ווי שנעלער מעגליך און דאן וואשט אייערע הענט.** אויב איר האט נישט קיין טישו, הוסט אדער ניסט **אינעם בייג פון אייער עלבויגן.**

וואס איז COVID-19?

COVID-19 איז אן אינפעקשאן פאראורזאכט דורך א ווירוס פון די קאראנעוויירוס פאמיליע.

וואס זענען די סימפטאמען?

נאכן זיין אויסגעשטעלט צו COVID-19, קען עס נעמען ביז 14 טעג פאר די סימפטאמען ארויסצוקומען. דאס ווערט גערופן די אינקיובעישאן פעריאד.

עס קען אויך זיין אז א מענטש זאל אינגאנצן נישט האבן קיין סימפטאמען אדער האבן זייער מילדע סימפטאמען (צ.ב. עס קען אויך זיין ערנסטע סימפטאמען, ענליך צו נומאניע (א לונגען אנטצינדונג).

די הויפט סימפטאמען זענען: פיבער, הוסט (נייע אדער ערגערע כראנישע הוסט), פארלוסט פון חוש פון טעם און ריח (אן דעם וואס די נאז זאל זיין אנגעלייגט), און שוועריגקייטן מיטן אטעמען.

מענטשן וואס האבן COVID-19 קענען אויך האבן די פאלגענדע סימפטאמען:

- וויעדיגע האלז
- איבלען
- ברעכן
- דייעריע
- קאפווייטאג
- מוסקל קרעמפן און ווייטאג
- שטארקע שוואכקייט



רוב מענטשן וואס האבן COVID-19 וועלן זיך ערהוילן אן קיין שום קאמפליקאציעס. אין געוויסע פעלער, ספעציעל ביי מענטשן וואס האבן א אפגעשוואכטע אימיון סיסטעם, וואס האבן געוויסע פריערדיגע העלטה קאנדישאנס (צ.ב. הארץ אדער אטעמען פראבלעמען), ווי אויך עלטערע מענטשן, קען די קראנקייט זיין ערגער און אפילו זיין טויטליך.

2 בלייבט אינדערהיים און טוט פיזישע דערווייטערונג

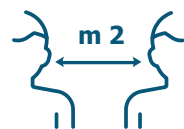
איר מעגט ארויסגיין פון דערהיים צו כאפן א שפאציר אויב:

- איר האט נישט קיין סימפטאמען.
- איר האט נישט געטעסט פאזיטיוו פאר COVID-19.
- איר זענט נישט געווען אויסגעשטעלט צו קיינעם מיט COVID-19.
- איר זענט נישט אין קוואראנטיין (זעלבסט-איזאלאציע) צוליב דעם וואס איר זענט געווען אויסגעשטעלט צו איינעם מיט COVID-19.
- איר האט נישט גערייזט אינדרויסן פון קאנאדע אין די לעצטע 14 טעג.

- ✓ פארמיידט אלע אמוויכטיגע ריזעס אינערהאלב אייער קאמיוניטי.
- ✓ פארמיידט פון קומען אין בארירונג מיט הויך-ריזיקע מענטשן (עלטערע, מענטשן מיט אפגעשוואכטע אימיון סיסטעם אדער אנדערע געזונטהייט פראבלעמען).
- ✓ באזוכט נישט קיין אנדערע מענטשן און נעמט נישט אויף קיין באזוכער אין אייער הויז.
- ✓ נעמט נישט אנטייל אין קיין גרופע אדער פאמיליע צוזאמקומפטן.
- ✓ ארבעט פון דערהיים, אויב עס איז בכלל מעגליך.

אויב גייט איר ארויס פון דערהיים:

האלט אלעמאל אן א ווייטקייט פון אמווייניגסטענס 2 מעטער (אומגעפער די לענג פון 2 ארעמס) פון אנדערע.



עס פעלט נישט אויס פאר מיטגלידער פון די זעלבע הויזגעזונד אנצוהאלטן א ווייטקייט פון 2 מעטער, אויסער אויב איינער פון זיי איז קראנק.

אויב דארפט איר קעיר נעמען פון א נאנטער וואס וואוינט נישט מיט אייך:

עלטערע לייט און מענטשן מיט אן אפגעשוואכטע אימיון סיסטעם אדער אנדערע געזונטהייט פראבלעמען זענען די מערסטע אויסגעשטעלט צו ליידין פון COVID-19-פארבינדענע קאמפליקאציעס. איר מוזט זיין זייער פארזיכטיג און אויספאלגן Santé publique's פארשריפטן זיי צו באשיצן:

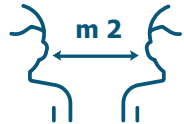
וואשט אייערע הענט מיט זייף און וואסער בעפאר און נאך אייער באזוך.



טראגט א מאסקע, און ווארפט עס אוועק אדער וואשט עס אויס נאך יעדן מאל נוצן.



האלט אלעמאל אן א ווייטקייט פון אמווייניגסטענס 2 מעטער פון אנדערע, ווי ווייט מעגליך.



מאסקע און געזיכט צודעק: ווען און ווי אזוי עס אנצוהאלטן

א מאסקע אדער געזיכט צודעק איז נישט אנשטאט: וואשן אייערע הענט, פיזישע דערווייטערונג און זעלבסט-איזאלאציע אין דערהיים אויב איר זענט קראנק.



א מאסקע אדער געזיכט צודעק קען ווערן אנגעטון אין עפנטליכע פלעצער ווי עס איז שווער אנצוהאלטן א ווייטקייט פון 2 מעטער צווישן מענטשן (צ.ב. גראסערי געשעפט, אפטייק, פובליק טראנספארטאציע), דער סארט מאסקע ווערט גענוצט צו רעדוצירן די ריזיקע פון פארשפרייטן די ווירוס צו אנדערע מענטשן. איר קענט מאכן אייער אייגענע מאסקע.

?

וויאזוי אנצוהאלטן א מאסקע אדער געזיכט צודעק

1. וואשט אייערע הענט בעפארן אנטון די מאסקע אדער געזיכט צודעק און דערנאך.
2. לייגט עס ארויף אויף אייער נאז און מויל, זיכער מאכענדיג אז עס איז גוט אנגעפאסט אויף אייער געזיכט.
3. פארמיידט אנצורירן די מאסקע איינמאל עס איז אין פלאץ און רירט נישט אן אייער געזיכט.
4. טוישט די מאסקע ווי נאר עס ווערט פייכט, שמוציג אדער געשעדיגט.
5. כאפט בלויז אן די בענדל ווען איר נעמט עס אראפ - רירט נישט אן די מאסקע פון פארנט.
6. טיילט נישט מיט אייער מאסקע מיט אנדערע מענטשן.
7. ווארפט עס אוועק אדער וואשט אויס נאך יעדן מאל נוצן. פארגעסט נישט צו וואשן אייערע הענט.

וואס זאלט איר טון אויב איר קלערט אז איר האט COVID-19?

אויב איר אדער א פאמיליע מיטגליד האט איינס אדער עטליכע COVID-19 סימפטאמען אדער

- אויב איר זענט באזארגט ווייל איר זענט געווען אויסגעשטעלט צו איינעם וואס איז קראנק:
- רופט די COVID-19 אינפארמאציע ליין אויף 514-644-4545 אדער 1-877-644-4545 (סערוויס ווערט צוגעשטעלט בלויז אין פראנצויזיש און אין ענגליש).
- פאלגט אויס די ראט פון א געזונטהייט פראפעסאניאל.

אויב איר אדער א פאמיליע מיטגליד האט שטארקע סימפטאמען וואס פארלאנגט זאפארטיגע הילף, אזויווי גאר שווערע אטעמען, צומישעניש, אדער פיבער ביי בעיביס אונטער דריי חדשים אלט:

- רופט 9-1-1 אדער גייט אין שפיטאל.

צוטריט צו געזונטהייט סערוויסעס פאר COVID-19

סקריינינג, באהאנדלונג און קעיר פאר COVID-19 זענען פריי פון אפצאל, אפגעזען פון די מענטשנ'ס אימיגראציע סטאטוס אדער העלט אינשורענס דעקונג.

ריסאורסעס

סאושעל און קאמוניטי ריסאורסעס: רופט 2-1-1 אינפארמאציע און רעפערענצן סערוויסעס, עוועילעבל אין מער פון 200 שפראכן, וואס וועט אייך שנעל דירעקטירן צו די פאסיגע קאמוניטי ארגאניזאציע אדער סערוויס וואס וועט אייך העלפן מיט אייערע געברויכן.

Info-Santé און Info-Social רופט 8-1-1 8-1-1 איז א אומיטעטע, געהיימע טעלעפאון באראטונג סערוויס וואס איז עוועילעבל 24/7.

זייט וואכזאם אויף צייכענס פון פסיכאלאגישע דיסטרעס

בעט הילף אויב די פאלגענדע עמאציאנאלע רעאקציעס ווערן ערגער אדער אוממעגליך צו ווייטער קאנטראלירן:

- סטרעס, ענקזייטע
- עמאציאנאלע רעאקציעס וואס האלטן אן פאר א לענגערע צייט (עקסטרעמע טרויער, אפטע וויינען, רעגעניש, א.ד.ג.)
- געפיל פון פאניק
- שווערע אדער שרעקעדיגע געדאנקען דרייען זיך כסדר אין אייער קאפ, וואס דערשרעקט אייך און איבערוועלטיגט אייך

מיט די צוזאמענארבעט פון:



Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal

