

פאר מענטשן וואס זענען אינפעקטירט מיט COVID-19, ווי אויך מענטשן וואס זענען אויסגעשטעלט

מענטש וואס איז געווארן אויסגעשטעלט:

- איר זענט געווען אויסגעשטעלט צו איינער וואס איז אנגעשטעקט מיט COVID-19
- בשעת יענער איז געווען אנשטעקיג, און
 - פאר אמווייניגסטענס 15 מינוט, ביי א ווייטקייט ווייניגער פון 2 מעטער (6 פיס).
- איר זענט אין געפאר פון באקומען די קראנקייט.

מענטש וואס איז אנגעשטעקט מיט די וויירוס (אדער קראנק):

א געזונטהייט פראפעסיאנאל האט באשטעטיגט אייער דיאגנאז פון COVID-19.

אלגעמיינע אינפארמאציע איבער COVID-19

וואס איז COVID-19?

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

וואס זענען די סימפטאמען פון COVID-19?

- נאכן זיין אויסגעשטעלט צו די וויירוס, קען עס נעמען ביז 14 טעג פאר די סימפטאמען ארויסצוקומען.
- די הויפט סימפטאמען זענען: פיבער, הוסט, שוועריגקייטן מיט'ן אטעמען און פארלוסט פון חוש פון טעם און ריח.
- אנדערע מעגליכע סימפטאמען נעמען אריין: וויעדיגע האלז, איבלען, ברעכן, קאפ ווייטאג, מוסקל ווייטאג, דייעריע און עקסטרעמע שוואכקייט.
- צומאל זענען אינגאנצן נישטא קיין סימפטאמען אדער זייער מילדע, פארקילעבטס-ענליכע סימפטאמען.
- מער ערנסטע, לונגען אנטצינדונג-ענליכע סימפטאמען זענען אויך מעגליך.
- אין זעלטענע פעלער, קען די קראנקייט זיין טויטליך. די טויט ריזיקע איז העכער ביי אלטע מענטשן און מענטשן מיט כראנישע קראנקייטן אזויווי דייעביטיס, הארץ אדער אטעמען קראנקייטן, אדער מענטשן מיט זייער א שוואכע אימיון סיסטעם (אימיונסופרעסד).



איז פארהאן א היילונג פאר COVID-19?

אצינד איז נישט דא קיין וואקסין צו פארמיידן COVID-19, און אויך נישט קיין היילונג.



וויאזוי ווערט COVID-19 איבערגעפירט?



- COVID-19 ווערט אריבערגעפירט דורך די לופט דורך פליסיגע טראפעלעך ווען איינער וואס איז אנגעשטעקט מיט דעם רעדט, הוסט אדער ניסט. מען קען עס אויך אריבערכאפן דורך קערפערליכע אפפאל.
- איינער וואס איז אנגעשטעקט מיט די ווירוס קען עס איבערגעבן אזוי פרי ווי צוויי טעג בעפארן באקומען סימפטאמען, און פאר עטליכע טעג נאכן באקומען סימפטאמען.
- איר קענט אויך ווערן אנגעשטעקט אויב איר רירט אן אן אויבערפלאך אדער געגנשטאנד וואס איז פארפעסטיגט מיט COVID-19 און רירט דערנאך אן אייער מויל, נאז אדער אויגן.
- איינער וואס איז אנגעשטעקט מיטן ווירוס אבער האט נישט קיין סימפטאמען (עייסימפטאמעטיק) קען עס אויך פארשפרייטן.

Santé publique בעט מענטשן אנגעשטעקט מיט די (אדער קראנק) און מענטשן וואס זענען געווען אויסגעשטעלט צו די ווירוס אויסצופאלגן די רעקאמענדאציעס צו פארמיידן די פארשפרייטונג פון COVID-19 צו אנדערע מענטשן.

באשיצט די וואס וואוינען מיט אייך

פארמינערט בארירונג מיט אנדערע הויזגעזונד מיטגלידער אויף ווי ווייט מעגליך.

- ספעציעל פארמיידט בארירונג מיט אלטע אדער די וואס האבן כראנישע קראנקייטן.
- בלייבט איזאלירט אין איין צימער אין אייער היים אויף ווי ווייט מעגליך, אפילו פאר עסן און שלאפן.
- האלט דעם טיר צו די צימער פארמאכט.
- אויב איר דארפט זיין אין די זעלבע צימער מיט איינעם אנדערש, טוט אן א מאסקע אדער געזיכט איבערדעק איבער אייער נאז און מויל.
- אויב איר האט נישט קיין מאסקע, האלט אייך אפגערוקט אמווייניגסטנס 2 מעטער (6 פיס) אוועק פון אנדערע.



בלייבט אינדערהיים

גייט נישט צו קיין עפנטליכע פלעצער (צ.ב.: געשעפטן, פארמאסיס, ארבעט, שולע אדער דעי קעיר).

- נוצט נישט פובליק טראנספארטאציע (באס, מעטרא, באן).
- בעט פריינט און פאמיליע איינצוקויפן פאר אייך (צ.ב.: גראסערי פראדוקטן, פרעסקריפשנס) און אראפלייגן די זאכן ביי אייער טיר אדער נוצט היים דעליווערי סערוויסעס.
- באזוכט נישט קיין מענטשן און ערלייבט נישט קיין באזוכער (פאמיליע, עלטערן, פריינט) אין אייער הויז.
- אויב איר מוזט גיין צו א מעדיצינישע קליניק אדער שפיטאל פאר געזונטהייט אנגעלעגנהייטן:
- בעפאר איר גייט ארויס, מעלדט איין פארן קליניק אדער שפיטאל אז איר האט אדער איז זענט געווען אויסגעשטעלט צו COVID-19.
- נוצט א פריוואטע אויטא (אויב מעגליך).
- אויסער אויב עס איז אן עמערדזשענסי, מאכט אן אפוינטמענט בעפאר איר קומט אן.
- אויב עס איז אן עמערדזשענסי, ווען איר רופט 911 אדער קומט אן אין עמערדזשענסי רום, זאגט זיי אז איר האט אדער זענט געווען אויסגעשטעלט צו COVID-19.
- טראגט אן א מאסקע אדער געזיכט איבערדעק צו יעדע צייט ווען איר זענט ארום אנדערע מענטשן.
- האלט אן א ווייטקייט פון אמווייניגסטענס 2 מעטער (6 פיס) אוועק פון אנדערע.

עצות צו פארמיידן פארשפרייטונג

וואשט אייערע הענט

- וואשט אייערע הענט מיט זייף און וואסער, פאר אמווייניגטענס 20 סעקונדעס.
- וואשט אייערע הענט בעפאר איר עסט און נאכן גיין אין בית הכסא.
- נוצט א אלקאהאל-באזירטע אנטיסעפטיק אויב איר האט נישט קיין זייף און וואסער.



אטעמען ריינקייט

- נוצט א פאפיר 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 אריין אין די אינעווייניג פון אייער עלבויגן.



ווען און וויאזוי אנצוטון א מאסקע אדער געזיכט איבערדעק

- נוצט א מאסקע אדער אנדערע שטיק שטאף צו איבערדעקן אייער נאז און מויל אויב:
 - איינער איז אין די זעלבע צימער ווי אייך, ווייניגער ווי 2 מעטער (6 פיס) אוועק,
 - אדער אויב איר דארפט ארויסגיין פון דערהיים פאר מעדיצינישע אורזאכן.

וויאזוי אנצוטון א מאסקע אדער געזיכט צודעק

- וואשט אייערע הענט בעפארן אנטון א מאסקע אדער געזיכט צודעק און דערנאך.
- פאסט עס צו זיכער צו מאכן אז עס באקוועם ארום אייער געזיכט און אז עס דעקט צו אייער נאז און מויל.
- פארמיידט אנצורירן די מאסקע אדער געזיכט צודעק איינמאל עס איז אין פלאץ.
- פארמיידט אנצורירן אייערע אויגן.
- טוישט די מאסקע ווי נאר עס ווערט פייכט, שמוציג אדער געשעדיגט.
- ווארפט אוועק אדער וואשט (אויב מען קען עס איבערנוצן) נאך יעדן מאל נוצן.
- וואשט אייערע הענט נאכן אראפנעמען די מאסקע אדער געזיכט צודעק.
- טיילט נישט מיט אייער מאסקע מיט אנדערע מענטשן.



טוילעט און באדעצימער

- אויב מעגליך, האלט א באדעצימער פאר בלויז אייער פערזענליכע באנוץ.
- אויב דאס איז נישט מעגליך, האלט א האנטוך פאר בלויז אייער פערזענליכע באנוץ און דיסאינפעקטירט אלעס וואס איר האט גענוצט נאך יעדע באנוץ (צ.ב.: הענטלעך, סוויטשעס, טוילעט, קראנען).
- פארמאכט דעם טוילעט דעקל בעפארן פלאש'ן, און דאן וואשט אייערע הענט.



מיטיילן חפצים

- טיילט נישט אייערע טעלערס, עסצייג, גלעזער, האנטוך, בעטגעוואנט אדער קליידער מיט אנדערע מענטשן.



עצות פאר די מענטש

וואשן און רייניגן

אויב א צווייטער וואשט, דארף דער מענטש זיך וואשן זייער הענט מיט זייף און וואסער גלייך נאכ'ן אנרירן די קליידער אדער געשיר פון דעם מענטש וואס איז אנגעשטעקט אדער איז געווען אויסגעשטעלט צו די ווירוס.

וואשן (קליידער און געשיר)



- וואשן זייערע קליידער און בעטגעוואנט מיט הייסע וואסער און זייף.
- עס דארף נישט ווערן געוואשן באזונדער פון די איבריגע פון די הויזגעזונד וועג.
- שאקלט נישט אויס אייערע שמוציגע וועג.
- וואשט געשיר און עסצייג גענוצט דורך די וואס זענען אנגעשטעקט אדער אויסגעשטעלט צו די ווירוס מיט אייער געווענליכע געשיר-וואשן זייף און וואסער.

- ווארפט אוועק מיסט פון די וואס זענען אנגעשטעקט אדער אויסגעשטעלט מיט די געווענליכע הויזגעזונד מיסט.
- פארמאכט פעסט די מיסט זעק.

מיסט



- עפנט אפט פענסטערס (לויט ווי די וועטער ערלויבט) אויסצולופטערן די הויז און צימער וואו די מענטש וואס איז אנגעשטעקט אדער אויסגעשטעלט וואוינט.
- אמווייניגסטענס איינמאל א טאג, רייניגט אדער דיסאינפעקטירט:
 - אויבערפלאכן וואס ווערט אפט אנגעריירט דורך דעם אנגעשטעקטן אדער אויסגעשטעלטן מענטש (צ.ב.: הענטלעך, נאכט קעסטל, ראם פון בעט און אנדערע שלאפצימער מעבל), ווי אויך
 - די באדעצימער און טוילעט.
- אויב בכלל מעגליך, זאלן די וואס זענען אנגעשטעקט אדער אויסגעשטעלט אליין רייניגן די צימערן וואס זענען רעזערווירט פאר זייער אייגענע באנוץ.
- אויב דאס איז נישט מעגליך, וואשט אייערע הענט אפט נאכן קומען אין בארירונג מיט די מענטש אנגעשטעקט אדער אויסגעשטעלט, אדער מיט אביעקטן/אויבערפלאכן וואס זיי האבן אנגעריירט (צ.ב.: נאכט קעסטל, געשיר, א.ד.ג.).

רייניגן



צו רייניגן, נוצט זייף און וואסער אדער געווענליכע היים רייניגונג פראדוקטן.

צו דיסאינפעקטירן, נוצט אייער געווענליכע דיסאינפעקטענט אדער מאכט א געמיש פון איין חלק געווענליכע בליטש און ניין חלקים קאלט וואסער (צ.ב.: 1 גלאז בליטש און 9 גלעזער וואסער).

האלט אן אויג אויף אייער געזונטהייט יעדן טאג

נעמט אייער טעמפעראטור טעגליך, די זעלבע צייט פון טאג. אויב נעמט איר פיבער-רעדוצירענדע מעדיצין, ווארט לכל הפחות **4 שעה** נאכן עס נעמען בעפאר'ן נעמען אייער טעמפעראטור.



וואס צו טון געוואנדן אין אייערע סימפטאמען

אויב האט איר ערנסטע סימפטאמען:

- ערנסטע שוועריגקייטן מיט'ן אטעמען (צ.ב.: נישט קענען רעדן צוויי ווערטער אן זיך דארפן אפשטעלן)
- ערנסטע טשעסט ווייטאג
- ערנסטע שוועריגקייטן זיך צו האלטן אויף דורכאויס דעם טאג (מער ווי געווענליך)
- צומישעניש (שוועריגקייטן מער ווי געווענליך צו פארמען קלארע מחשבות)
- פארלוסט פון באוואוסטזיין (חלשות)

אדער פאר סיי וועלכע אנדערע סיטואציע וואס פארלאנגט עמערדזשענסי באהאנדלונג:

1. רופט 911
2. זאגט זיי אז איר האט אדער זענט געווען אויסגעשטעלט צו COVID-19

מענטש וואס איז אויסגעשטעלט:

אויב האט איר איינע פון די פאלגענדע סימפטאמען:

- פיבער (איבער 38 °C אדער 100.4 °F)
- הוסט, אדער הוסט וואס ווערט ערגער
- שוועריגקייטן מיטן אטעמען
- ווייעדיגע האלז
- דייעריע אדער ברעכן
- פלוצימדיגע פארלוסט פון חוש פון ריח אן קיין אנגעלייגטע נאז, און/אדער פארלוסט פון חוש פון טעם.

מיט הילף פון איינעם וואס רעדט ענגליש אדער פראנצויזיש

1. רופט 514 644-4545
2. זאגט זיי אז איר זענט געווען אויסגעשטעלט צו COVID-19

מענטש וואס זענען אינפעקטירט מיט די ווירוס (אדער קראנק):

אויב אייערע סימפטאמען ווערן ערגער:

מיט הילף פון איינעם וואס רעדט ענגליש אדער פראנצויזיש

1. רופט 514 644-4545
2. זאגט זיי אז איר זענט אנגעשטעקט מיט COVID-19

צוטריט צו העלט סערוויסעס פאר COVID-19

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

ווי לאנג דארף איך מיך זעלבסט-איזאלירן אינדערהיים?

אויב איר זענט א העלט קעיר ארבעטער, פרעגט זיך נאך ביי אייער העלט קעיר אפיס.

אלע אנדערע מענטשן:

אויב האט איר פראגן איבער ווען אויפצוהערן זיך צו זעלבסט-איזאלירן, מיט הילף פון איינעם וואס רעדט ענגליש אדער פראנצויזיש: רופט 514 644-4545 און פאלגט נאך די אנווייזונגען וואס דער פראפעסיאנאל גיבט אייך.

מענטש וואס איז אויסגעשטעלט:

אויב האט איר נישט באקומען קיין סימפטאמען:

- זעלבסט-איזאלאציע קען זיך אויפהערן 14 טעג נאך אייער לעצטע בארירונג מיט די אינפעקטירטע מענטש.

אויב האט איר זיך נישט געקענט איזאלירן פון די אינפעקטירטע מענטש (צום ביישפיל, אויב אייער קינד איז געווען קראנק), און איר האט נישט באקומען קיין סימפטאמען:

- זעלבסט-איזאלאציע קען זיך אויפהערן 14 טעג נאכדעם וואס די אינפעקטירטע מענטש האט זיך ערהילט.

אויב האט איר יא באקומען סימפטאמען:

- ווארט אמווייניגסטענס 10 נאך וואס אייערע סימפטאמען האבן זיך אנגעהויבן און 2 טעג נאך וואס אייערע סימפטאמען זענען אוועקגעגאנגען.

מענטש וואס איז אינפעקטירט מיט די ווירוס (אדער קראנק):

אויב איר זענט נישט האספיטאליזירט געווארן אין די אינטענסיוו קעיר און איר זענט נישט אימינאסופרעסד:

- זעלבסט-איזאלירונג קען זיך אויפהערן 10 טעג נאכדעם וואס אייערע סימפטאמען האבן זיך אנגעהויבן און 2 טעג נאכדעם וואס אייערע סימפטאמען זענען אוועקגעגאנגען.

אויב איר זענט געווען האספיטאליזירט געווארן אין אינטענסיוו קעיר:

- זעלבסט-איזאלירט זיך פאר 21 טעג נאכן אנטוויקלען סימפטאמען און 2 טעג נאכדעם וואס אייערע סימפטאמען זענען פארשוואונדן געווארן.

אויב איר זענט אימינאסופרעסד:

- זעלבסט-איזאלירט זיך פאר 28 טעג נאכן אנטוויקלען סימפטאמען און 2 טעג נאכדעם וואס אייערע סימפטאמען זענען פארשוואונדן געווארן.

אויב איינער מוז אייך העלפן מיט אייערע טעגליכע אקטיוויטעטן

(צ.ב.: הילף צו עסן, גיין אין באדעצימער, ארומגיין אין הויז, א.ד.ג.)

- אויב מעגליך, זאל דער זעלבער מענטש אייך אלעמאל העלפן.
- די מענטש זאל זיין ווייניגער פון 65 יאר אלט, אין א גוטן געזונט צושטאנד, אן קיין בראנישע קראנקייטן (אזוויי דייעביטיס), און זאל נישט נעמען עטליכע מעדיצינען.
- סיי ווען איר זענט מיט די מענטש וואס העלפט אייך, זאלן ביידע אנטון א מאסקע אדער געזיכט צודעקן.

איידער מען העלפט
אייך, מוז דער מענטש:



1. זיך וואשן די hands

2. טראגן א מאסקע



3. אנטון איינמאליגע הענטשוך, אויב מען קען טרעפן



נאכן אייך העלפן,
מוז דער מענטש:

4. אויסטון די הענטשוך און עס אוועקווארפן אין א צוגעדעקטע מיסט קאנע, אוועק פון קינדער'ס צוטריט



5. וואשן די הענט



6. אויסטון די מאסקע און עס אוועקווארפן אין א צוגעדעקטע מיסט קאנע, אוועק פון קינדער'ס צוטריט, אדער עס אריינלייגן אין לאנדערי (אויב מען קען עס אויסוואשן)



7. נאכאמאל וואשן די הענט



זייט וואכזאם פאר צייכענס פון שוועריקייטן!

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

- סטרעס, ענקזיעטי
- עמאציאנאלע רעאקציעס וואס האלטן אן פאר א לענגערע צייט (עקסטרעמע טרויער, אפטע וויינען, אויפרעגונג, אדג.)
- געפיל פון פאניק
- געדאנקען דרייען זיך כסדר און אייער קאפ, וואס טוט אייך איבערוועלטן אדער דערשרעקן
- געזעלשאפטליכע ווירקונגען פון COVID-19 (צ.ב.: פארלוסט פון ארבעט, פינאנציעלע שוועריקייטן)

קאמיוניטי און סאציאלע סערוויסעס צוגעשטעלט אין איבער
200 שפראכן – רופט 211

אדער באזוכט אונזער וועבזייט: <https://www.211qc.ca>

אסאך ארגאניזאציעס שטעלן צו הילף (הילף מיט עסנווארג, סערוויסעס פאר די עלטערע/פאמיליעס, א.ד.ג.). רופט 211 געוואויר צו ווערן וואספארא קאמיוניטי און סאציאלע סערוויסעס זענען עוועילעבל נעבן אייך.



מיט הילף פון איינעם וואס רעדט ענגליש אדער פראנצויזיש
– רופט 811 (טעלעפאן האטליין עוועילעבל 24/7)

געזונטהייט פראפעסיאנאלן וועלן צושטעלן ראט.

• וועלט אויס די אינפאו-סאציאלע אויסוואל

פאר אנדערע זארגן בנוגע אייער געזונטהייט אדער די געזונטהייט פון א נאנטער

• וועלט אויס די Info-Santé אויסוואל



Visit <https://santemontreal.qc.ca/coronavirus-multilingue-en>

פראדוצירט דורך די Direction régionale de santé publique de Montréal, אפריל 2020, Septembre,