Etap pou Ralanti Pwopagasyon COVID-19

COVID-19 se yon maladi respiratwa ki ka gaye de moun ak moun.

Nou ankouraje moun Virginia yo pou yo swiv enstriksyon sa yo pou evite maladi a gaye sou moun lakay nou ak kominote nou an.

SENTOM YO ka genyen ladan yo FYÈV, TOUS oswa TWOUB RESPIRATWA.

Gen moun ki gen lòt sentom tankou frison, doulè miskilè, tèt fè mal, gòj fè mal, oswa nouvo pèt gou oswa sant.

Maladi yo soti nan sentom lejè rive nan maladi grav epi lanmò. Sentom yo ka parèt 2–14 jou apre ekspozisyon.

Pi fò moun ap gen maladi lejè epi ap ka rekipere lakay yo.*

Si W Malad Epi Gen Sentom...

- **Rete lakay ou epi separe tèt ou ak lòt moun ki nan kay ou.** Evite kontak ak lòt moun, pa pataje bagay pèsonèl, epi itilize yon chanm ak yon twalèt separe, si posib.
- **Kontwole sante ou.** Chèche swen medikal touswit si w gen ijans medikal. Siy avètisman ijan COVID-19 yo ka genyen; pwoblèm respiratwa, doulè oswa presyon nan lestomak, twoub, oswa po bouch oswa figi ki parèt ble. Rele davans.
- **Pote yon kouvèti an twal pou kouvri vizaj** oswa yon mask lè w nan mitan lòt moun.
- **Kouvri tous ou ak estènen ou** ak yon sèvyèt oswa anndan koud ou.
- **Lave men w souvan** ak savon ak dlo cho pandan omwen 20 segonn.
- **Netwaye epi dezenfekte sifas ou touche pi fasil yo chak jou.**
- **Pa kite lakay ou jiskaske ou pa gen fyèv pandan omwen 72 èdtan**(san èd remèd) AK jiskaske lòt sentom ou yo amelyore AK lè omwen 10 jou pase depi lè sentom yo premye parèt.
- **Enfòme kontak pwòch yo.** Pale ak tout moun ke ou te pwoche 6 pye pandan plis ke 15 minit pandan ou te malad, ajoute 48 èd tan ANVAN ou te devlope sentom yo. Di yo pou yo rete lakay yo epi pou yo kontwole sante yo pandan 14 jou.

Si W Te Gen Kontak Sere Ak Yon Moun Ki Malad...

- **Rete lakay ou pandan 14 jou** apati dènye fwa ou te an kontak ak moun malad la. Si w ap fè fas ak ekspozisyon (pa egzanp ou ap viv ak moun ki malad), rete lakay ou pandan moun lan malad ak pandan 14 jou apre moun lan soti nan izòlman.
- **Evite kontak ak lòt moun** menm lè ou ta santi ou byen. Pa pataje bagay pèsonèl, epi itilize yon chanm ak yon twalèt separe, si posib.
- **Veye sentom.** Pran tanperati w ak yon tèmomèt de fwa pa jou epi veye fyèv ak tous.
- **Kenbe distans ou ak lòt moun** (omwen 6 pye).
- **Pote yon kouvèti an twal pou kouvri vizaj** oswa yon mask lè w nan mitan lòt moun.
- **Lave men w souvan** ak savon ak dlo cho pandan omwen 20 segonn.
- **Netwaye epi dezenfekte sifas ou touche pi fasil yo chak jou.**
- **Si ou vin malad** , rete lakay ou, kenbe distans ou ak lòt moun, epi enfòme kontak pwòch ou ke ou malad. Swiv gid anba “si ou malad epi gen sentom.

*****_Granmoun ki pi aje yo ak moun nenpòt laj ki gen lòt gwo pwoblèm medikal ka gen pi gwo risk pou yon maladi ki pi grav. Chèche swen bonè._

Si ou gen kesyon, vizite www.vdh.virginia.gov oswa rele 877-ASK-VDH3

VDH VIRGINIA DEPARTMENT OF HEALTH

6/1/20

Kijan pou Idantifye epi Pale ak Kontak Pwòch Ou yo Sou COVID-1

Si ou gen sentom COVID-19 yo, li enpòtan pou ou avèti tout moun ke ou te pwoche 6 pye pandan plis ke 15 minit pandan ou te malad, ajoute 48 èd tan ANVAN ou te devlope sentom yo. Etap pi ba yo pral ede ou idantifye epi pale ak kontak pwòch ou yo.

1. **Dokimante jou, dat, lè sentom ou yo te kòmanse :** _____ **(jou)**_____ **(dat)** _____ **(lè)**
2. **Fè lis tout moun ki te nan kay ou depi lè ou vin malad la: (ajoute 48 èd tan ANVAN ou te devlope sentom)**

   _____ _____ _____ _____
3. **Enfòme kontak pwòch ou yo: (Moun ki te gen distans mwens ke 6 pye ak ou pandan ou te malad yo, ajoute 48 èd tan ANVAN ou te devlope sentom yo)**

   Nan travay ou :_____ _____ _____ _____
   Nan yon machin : _____ _____ _____ _____
   Anndan oswa toupre kay ou : _____ _____ _____ _____
   Nan lòt espas :_____ _____ _____ _____

Enfòme Kontak Pwòch Ou Yo

Rele oswa ekri kontak ou yo epi di yo ke w malad. Lè ou pataje enfòmasyon w yo ak lòt moun, ou ka ralanti pwopagasyon maladi.

Mesaj egzanp :

"Alo. Mwen malad ak sentom COVID-19 yo (maladi kowonaviris la). Mwen pran devan paske lè nou te rankontre, ou ka te ekspoze. Pi fò moun ki vin malad kapab rekipere lakay yo. Depatman Sante a rekòmande pou ou rete lakay ou epi kontwole sante w pou sentom COVID-19 pandan 14 jou depi dènye fwa nou te kwaze. Sonje pou:

- **Rete lakay ou pandan 14 jou** depi dènye fwa nou te kwaze.
  - Si ou toujou ekspoze ak kontak la, pa egzanp si w ap viv ak moun sa, di li pou li rete lakay pandan ou malad la epi pandan 14 jou apre ou soti nan izòlman.
- **Evite kontak ak lòt moun**, pa pataje bagay pèsonèl , epi itilize yon chanm ak yon twalèt separe, si sa posib.
- **Veye sentom.** Pran tanperati w ak yon tèmomèt de fwa pa jou epi veye fyèv ak tous. Chèche swen medikal touswit si w gen ijans medikal. Siy avètisman ijan COVID-19 yo ka genyen; pwoblèm respiratwa, doulè oswa presyon nan lestomak, twoub, oswa po bouch oswa figi ki parèt ble. Rele davans.
- **Kenbe distans ou ak lòt moun** (omwen 6 pye).
- **Pote yon kouvèti an twal pou kouvri vizaj** oswa yon mask lè w nan mitan lòt moun.
- **Lave men w souvan** ak savon ak dlo cho pandan omwen 20 segonn.
- **Netwaye epi dezenfekte sifas ki touche pi fasil yo chak jou.**
- **Si ou vin malad, rete lakay ou epi kenbe distans ou ak lòt moun.**
- **Enfòme lòt moun si ou vin malad.** Pale ak tout moun ke ou te pwoche 6 pye pandan plis ke 15 minit pandan ou te malad, ajoute 48 èd tan ANVAN ou te devlope sentom yo. Di yo pou yo rete lakay yo pandan 14 jou. Si ou vin ma-lad, rele doktè w oswa founisè swen sante w la epi fè yo konnen ke ou te ekspoze ak yon moun ki gen COVID-19 epi kounya ou malad."

Si ou gen kesyon, vizite www.vdh.virginia.gov oswa rele 877-ASK-VDH3

VDH VIRGINIA DEPARTMENT OF HEALTH

6/1/20