



# SWIV KONSÈY KI ANBA YO SOU LÒT PATI FÈY SA POU KENBE OUMENM AK FANMI W ANSEKIRITE AK POU EDE SISPANN PWOPAGASYON COVID-19.

## SI TÈS COVID-19 OU POZITIF OSWA WAP RETE TANN REZILTA YO

**FÈ:** Kontwole tanperati w, tous, ak souf kout

**FÈ:** Di doktè w si sentòm ou yo vin pi mal

**FÈ:** Enfòmè founisè swen sante w lè wap rele pou yon randevou oswa anvan ou ale nan klinik doktè w

**FÈ:** Di dispatchè a nan yon ijans

**FÈ:** Rele doktè w si ou gen nenpòt kesyon oswa enkyetid

**PA:** Panike, 80% nan moun pa pral gen sentòm grav e yo ka refè lakay yo

**PA:** Otorize vizitè oswa ale nan plas piblik

**PA:** Pataje kouvrel, veso, oswa lòt atik pèsònèl

## SI TÈS COVID-19 OU POZITIF, RETE AN IZOLASYON JISKASKE...

Komisyon sante Piblik Boston/Komisyon sante lokal ou otorize w. Konsèy sante lokal ou pral kontakte w pa telefòn. Si ou pa tande anyen de konsèy sante w nan 14yèm jou apre tès ou an, tanpri kontakte nou nan sant sante a.

## SI WAP RETE TANN REZILTA TÈS POU COVID-19, RETE AN KARANTÈN JISKASKE...

Founisè w, oswa enfimyè nan Harbor Health oswa konsèy sante a otorize w.

## SI TÈS COVID-19 OU TE NEGATIF, RETE AN IZOLASYON JISKASKE...

Founisè w, oswa enfimyè nan Harbor Health otorize w. Ekip swen w pral otorize w baze sou rezilta tès la, depi konbyen jou ou te genyen dènye sentòm ou, ak depi konbyen jou ou te gen premye sentòm ou yo.

## KONSÈY SOU SWEN AK JESYON SENTÒM

### Pou tout Fyèw yo:

- ✓ Bwè likid frèt pou anpeche dezidratasyon
- ✓ Abiye avèk 1 kouch rad leje epi dòmi avèk 1 kouvrel leje.
- ✓ Fyèw mwens pase 101° F (38.3° C) jeneralman pa egzije medikaman pou lafyèw.
- ✓ Ou ka pran asetaminofèn oswa ibipwofèn pou fyèw ki piwo pase 101° F (38.3° C).
- ✓ Toulède medikaman yo disponib sou kontwa nan famasi e li pral ede trete lafyèw ak doule/kò fè mal.
- ✓ Objektif terapi fyèw la se lè fyèw la desann nan yon nivo konfòtab.
- ✓ Itilize pi piti kantite medikaman kap amelyore fyèw ou an.
- ✓ Anvan ou pran nenpòt medikaman, li tout enstriksyon yo sou anbalaj la.

### Asetaminofèn (egzanp., Tylenol):

- ✓ Tylenol a konsantrasyon regilye: pran 650 mg (de konprime 500 mg) nan bouch chak 4-6 èdtan jan sa nesèsè. Chak konprime Tylenol a konsantrasyon regilye gen 325 mg asetaminofèn.
- ✓ Tylenol Ekstra-Fò: pran 1,000 mg (de konprime 350 mg) nan bouch chak 8 èdtan jan sa nesèsè. Chak Tylenol Ekstra-Fò gen 500 mg asetaminofèn
- ✓ Pi gran kantite asetaminofèn ou ta dwe pran chak jou se 3,000 mg (10 Konprime Fòs Regilye oswa 6 konprime Ekstra-Fò pa jou).
- ✓ Pa pran asetaminofèn si ou gen maladi fwa.

### Ibipwofèn (egzanp., Motrin, Advil):

- ✓ Pran 400 mg (de konprime 200 mg) nan bouch chak 6 èdtan jan sa nesèsè.
- ✓ Yon lòt chwa se pou pran 600 mg (twa konprime 200 mg) nan bouch chak 8 èdtan jan sa nesèsè.
- ✓ Pi plis ou ta dwe pran chak jou se 1,200 mg (6 200 mg konprime), sof si doktè w di ou pou pran plis.
- ✓ Pa pran ibipwofèn si ou gen pwoblèm lestomak, maladi ren, ansent, oswa doktè w te di w pou evite kalite medikaman anti-anflamatwa sa a. Pa pran l plis pase pandan 7 jou san ou pa konsilte doktè w.

### Pou Lòt Sentòm yo:

- ✓ Yon tous sipresan/ekspetoran, imidifikatè, ak Vicks VapoRub kapab soulaje sentòm yo.
- ✓ Verifye engredyen yo pou asire ou pa pran yon dòz asetaminofèn defwa epi konsilte doktè w jan sa apwopriye.

# 5 Konsèy pou Sekirite Coronavirus

## 1

### EVITE ANPIL MOUN



#### Kilè:

- ✓ Ou santi w malad
- ✓ Ou santi w ansante jiskaske epidemi a fini nan zòn ou an

#### Kijan:

- ✓ Yon foul vle di anpil moun
- ✓ Anpil moun vle di ou pa ka gade 6 pye (2M) youn de lòt
- ✓ Evite bay lamèn
- ✓ Li enpòtan menmsi ou ansante!

Rete andedan kay

Jwi espas deyò trankil yo

Rete omwen 6 pye distans

Mache chyen ou

## 2

### RETE LAKAY OU SI OU MALAD



#### Kilè:

- ✓ Ou gen lafyè
- ✓ Ou gen yon tous
- ✓ Ou gen souf kout

#### Kòman:

- ✓ Rete lakay you menm apre sentòm yo fin pase jiskaske yon doktè di ou REFÈ
- ✓ Rele doktè w anvan ou chèche swen
- ✓ Evite zòn piblik yo, travay, lekòl
- ✓ Pa itilize transpò piblik, taksi, oswa sèvis transpò pataje
- ✓ Mete yon mask si ou soti deyò

FÈ: Rete nan kabann

FÈ: Gade Televizyon

PA FÈ: Itilize transpò piblik

## 3

### SIFAS KI ITILIZE KE YO NETWAYE SOUVAN



#### Kilè:

- ✓ Yon fwa pa jou
- ✓ Apre yo fin itilize l souvan lè yon moun malad fin itilize l

#### Kòman:

- ✓ Savon ak dlo pral travay
- ✓ Netwayaj alkòl nan omwen 70%
- ✓ 4 kiyè Klowòks yo sèvi nan kay (20 ml) pou chak ka (950 ml)

Manch Pòt yo

Tiyo ak Wobinè

Bouton Twalèt ak kouvèti twalèt pou chita

Bouton Limyè

Kontwa ak Tab

Telefòn selilè ak telekòman TV

## 4

### KOUVRI TOUS AK ETÈNYE



#### Lè:

- ✓ Ou malad
- ✓ Ou gen alèji
- ✓ Ou fè manje avèk twòp pwav

#### Kòman:

- ✓ Mete mouchwa ki fin sèvi yo nan fatra
- ✓ Lave men w touswit

Nan yon mouchwa  
Nan manch rad oswa koud

## 5

### NETWAYE MEN W SOUVAN



#### Kilè:

- ✓ Antre nan yon bilding
- ✓ Rantre nan kay
- ✓ Itilize saldeben
- ✓ Lè ou nan yon foul moun
- ✓ Etènye oswa touse
- ✓ Pran otobis, tren, transpò pataje, oswa metro
- ✓ Anvan ou manje oswa prepare manje

#### Kòman:

- ✓ Savon ak dlo pi bon
- ✓ Dezenfektan pou men BON
- ✓ Toulède kote men w
- ✓ Anba zong ou
- ✓ Ant dwèt ou yo
- ✓ Pa bliye gwo pous
- ✓ Seche konplètman

Chante Alfabè a