

## Rete Lakay, Nouyòkè yo Sa Ou Dwe Konnen Sou COVID-19

Gen transmisyon COVID-19 (Maladi Kowonaviris 2019) nan kominote yo ki ap fèt nan New York. COVID-19 se yon maladi respiratwa (ki afekte respirasyon) yon nouvo kowonaviris lakòz. Sentòm yo soti nan modere, tankou yon malgòj, pou rive nan grav, tankou nemoni. Pifò moun yo pral bezwen atansyon medikal pou sentòm yo a. Ansanm nou kapab ralanti pwopagasyon ak pwoteje sila yo ki anba pi gwo risk pou maladi grav ak travavyè swen sante yo pou yo pa vin malad.

**Transmisyon kominotè vle di mwayen ke COVID-19 ap sikile nan NYC epi ke nou ta dwe aji kòm si nou tout ekspoze. Si ou malad, ou dwe rete lakay ou.** Tout Nouyòkè yo dwe siveye sante ak anpil atansyon nan moman sa a. Sèlman chèche swen sante si ou malad anpil. Nou dwe asire nou moun ki gen maladi grav yo pral kapab rete nan yon lopital oswa inite swen entansif si yo bezwen. Menm si ou pa malad, rete lakay toutotan ou kapap: travay lakay ou, etidye lakay ou epi evite tout entèaksyon ak evènman ki pa nesesè yo.

### Kijan COVID-19 pwopaje?

- Viris la kapab pwopaje bay moun ki nan kontak sere (nan anviwon 6 pye) avèk yon moun ki enfekte lè moun sa a touse oswa etènye.
- Viris la ap pwopaje ant moun ki pa gen okenn lyen ak vwayaj oswa ak ka pozitif.
- Syantifik yo pa antann yo sou konbyen tan COVID-19 kapab viv sou sifas yo, men li kapab viv sou sifas ke moun touche souvan yo. Viris la kapab answit pwopaje si yon moun touse je yo, nen yo oswa bouch yo avèk men yo san lave.
- Ofisyèl sante piblik yo toujou ap aprann sou viris la ki lakòz COVID-19 lan, men yo kwè ke moun ki prezante sentòm (touse ak etènye) gen plis chans pou transmèt viris la bay lòt yo.

### Ki moun ki plis gen risk pou COVID-19?

- Moun ki gen plis risk pou maladi grav se moun ki gen plis pase 50 ane oswa ki gen lòt pwoblèm sante yo, gen ladan maladi poumon, maladi kè, dyabèt yo, kansè oswa sistèm iminitè ki afebli.
- Moun ki gen kontak sere avèk yon moun ki genyen oswa ta ka genyen COVID-19 anba pi gwo risk tou. Sa gen ladan moun ki ap viv nan menm kay, moun ki ap bay swen ki travay nan lakay oswa patnè seksyèl yo.

### Ki sa sentòm COVID-19 yo ye?

- Sentòm komen yo rapòte yo gen ladan:
  - Lafyè (tanperati piwo pase 100.4 degre F oswa 38 degre C)
  - Tous
  - Souf kout (difikilte pou respire)
  - Malgòj
- Si ou gen nenpòt nan sentòm sa yo, epi se pa yon pwoblèm sante tankou opresyon oswa anfizèm ki te egziste avan ki lakòz sa, ou gendwa gen COVID-19 epi ou dwe rete lakay.

### Ki moun ki ta dwe fè tès pou COVID-19?

- Yo ta dwe itilize tès yo sèlman pou moun ki bezwen ètèn lopital pou maladi grav tankou nemoni. Sa pwoteje travavyè swen sante yo epi sa gendwa afekte opsyon tretman yo.

- Nan nivo sa a, si ou gen sentòm yo, asime ke ou gen COVID-19. Yon tèz pozitif pa pral chanje sa yon doktè di ou pou fè pou ou amelyore. Pi bon aksyon an se rete lakay.
- Si ou sèlman malad yon fason ki lejè, ou kapab sove lavi yon lòt Nouyòkè lè ou rete lakay ou pou asire ke resous swen sante yo ale jwenn sila yo ki bezwen yo pi plis. **Pran swen lòt moun yo nan rete lakay ou.**

#### **Ki sa mwen ta dwe fè si mwen malad avèk sentòm COVID-19 yo?**

- **Si ou genyen sentòm lejè pou rive modere yo, rete lakay ou. Ou pa ta dwe chèche swen medikal oswa eseye fè tèz la.** Lè ou rete lakay ou, ou redwi posiblite transmisyon bay lòt yo, gen ladan travayè swen sante yo ki nesèsè pou pran swen moun ki malad grav yo.
- Si ou gen plis pase 50 ane oswa pwoblèm sante kwonik, konsilte doktè yo. Yo gendwa vle siveye ou pi pre.
- Si sentòm ou yo pa ale oswa vini pi mal apre twa pou rive kat jou, konsilte avèk doktè ou.
- Rete lakay ou pou omwen sèt jou apre sentòm ou yo te kòmanse. Asire ou ke ou pat gen lafyè pandan twa jousan itilizasyon dwòg ki redwi lafyè yo, tankou Tylenòl ak ibipwofèn. Epi tou, asire ke tous ak malgòj ou a amelyore avan ou retounen nan woutin ou yo. Si ou pat janm genyen lafyè, rete lakay pandan omwen twa jou apre sentòm ou yo te kòmanse amelyore.
- Si ou soti pou wè doktè ou, pote yon mas figi si li disponib. Si posib, pran yon machin prive, chita nan chèz dèyè a epi desann vit la.
- Si ou genyen sentòm ki pi grav yo, tankou difikilte pou respire ak yon gwo lafyè, ale nan yon depatman ijans. Rele **911** si ou bezwen èd touswit.

#### **Ki sa mwen ta dwe fè si mwen malad lakay? Asime ou gen COVID-19!**

- Pa kite lakay ou sof pou ale chèche swen medikal oswa pou regle lòt bezwen esansyèl yo, tankou fè pwovizyon.
- Pa ale lekòl oswa nan travay.
- Pa pran transpò piblik. Pa itize woulib pataje oswa taksi.
- Separe ou ak lòt moun yo nan lakay ou, toutotan sa posib. Rete nan yon chanm apa. Itilize yon twalèt separe si li disponib. Si ou pataje yon twalèt, dezenfekte souvan sifas ou touche yo apre chak itilizasyon.
- Pote yon mas si posib lè bezwen nan zòn avèk lòt moun yo.
- Lave men ou souvan avèk savon ak dlo pandan omwen 20 segonn.
- Kouvri tous ak nen ou avèk yon mouchwa oswa manch rad lè ou etènye oswa touse. Pa itilize men ou pou kouvri etènye ou oswa touse ou. Jete imedyatman mouchwa ou yo epi lave men ou apre sa.
- Netwaye sifas yo ke yo touche souvan yo, tankou kontwa yo, bouton pòt yo, enstalasyon twalèt ak telefòn yo. Netwaye yo apre chak itilizasyon oswa omwen yon fwa chak jou. Itilize yon espre oswa ti lenj pou netwayaj lakay yo.
- Pa pataje atik lakay pèsònèl yo, tankou linèt, tas, istansil manje ak sèvyèt yo.
- Pa fè vizitè vini lakay yo.

**Yo te konfime mwen genyen COVID-19 oswa mwen te malad epi mwen gendwa genyen COVID-19. Konbyen tan mwen dwe rete lakay?**

- Si ou te genyen oswa gendwa genyen COVID-19, retelakay ou pou sèt jou apre sentòm ou yo te kòmanse, epi pandan twa jou lafyèv ou a te sispann san itilizasyon dwòg ki redwi lafyèv yo, tankou Tylenòl ak ibipwofèn, epi ke tous oswa sentòm malgòj ou yo te kòmanse amelyore.
- Si ou pat janm genyen yon lafyèv, rete lakay ou pandan twa jou depi sentòm ou yo te kòmanse amelyore.

### **Kijan mwen kapab pwoteje mwen ak lòt moun yo kont COVID-19?**

- Evite tout evènman ki pa nesèsè yo, vwayaj oswa entèaksyon yo. Rete lakay toutotan ou kapab.
- Lave men ou souvan avèk savon ak dlo pandan omwen 20 segonn. Sèvi ak yon dezenfektan ki baze sou alkòl si savon ak dlo pa disponib.
- Kouvri tous ak nen ou avèk yon mouchwa oswa manch rad lè ou etènye oswa touse. Pa itilize men ou.
- Pa touche je ou, nen ou, oswa bouch ou avèk men san lave.
- Pa bay lanmen. Olye de sa, fè siy ak men ou oswa koudbra.
- Siveye sante ou pi pre pase dabitid pou sentòm tous oswa grip yo.
- Kreye plis espas pèsònèl ant oumenm ak lòt moun yo. Yo rele sa distans sosyal.

### **Kijan mwen pratike distans sosyal (fizik)?**

- Rete lakal ou toutotan sa posib.
- Kreye plis espas fizik an oumenm ak lòt moun yo.
- Kenbe omwen 6 pye ant oumenm ak lòt moun yo, chak fwa sa posib.
- Pa rasanble nan gwo foul moun.
- Travay lakay ou, si posib.
- Evite tout vwayak ki pa esansyèl.
- Evite tout entèaksyon sosyal ki pa esansyèl.

### **Kisa mwen ka fè pou ede lòt Nouyòkè yo?**

- Si ou santi ou malad, rete lakay ou.
- Si ou pa santi ou malad, rete lakay toutotan sa posib epi pratike distans sosyal (fizik).
- Pa chèche yon tès COVID-19 amwen ke ou malad epi ou pa santi ou amelyore apre twa oswa kat jou. Si ou genyen sentòm lejè oswa modere yo, pa chèche swen sante, Sa pral pèmèt Nouyòkè ki pi malad yo aksede ak swen ke yo bezwen.
- Pa estoke mas figi yo. Founisè swen sante nou yo bezwen mas figi pou rete an sante epi pran swen moun ki pi malad grav yo.

### **Pou plis enfòmasyon ak sipò:**

- Pou enfòmasyon an tan reyèl, voye mesaj tèks "COVID" bay 692-692. Frè mesaj ak done yo kapab aplike.
- Vizite [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) pou plis resous ak enfòmasyon anplis.
- Si ou bezwen yon founisè, NYC Health and Hospitals (Sante NYC ak Lopital yo) bay swen ak tout Nouyòkè yo, kèlkeswa estati imigrasyon yo, estati asirans oswa kapasite pou peye yo. Rele 844-NYC-4NYC (844-692-4692) oswa **311**.
- Si ou sante ou enkyete, estrese oswa akable, konekte avèk konseye ki fòme yo nan NYC Well, liy asistans konfidansyèl Vil la. Rele 888-NYC-WELL (888-692-9355), voye mesaj tèks "WELL" bay 65173. Oswa diskite anliy nan [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).

**Depatman Sante Vil New York ka chanje rekòmasyon yo pandan sitiyasyon lan ap evolye.**