

## Pou moun ki enfekte yo ak COVID-19 lan, menm jan ak moun ki ekspoze yo

### Moun ki enfekte ak viris lan (oswa ki malad):

Yon pwofesyonèl sante te konfime dyagnostik COVID-19 ou an.

### Moun ki ekspoze an:

Ou te **ekspoze** ak yon moun ki enfekte ak COVID-19

- pandan yo kontajye an, epi
- pandan omwen 15 minit, nan yon distans mwens pase 2 mètr (6 pye).

Ou gen risk pou devlope maladi an.

## ENFÒMASYON JENERAL SOU COVID-19 LAN

### Kisa COVID-19 lan ye?

Covid-19 lan se yon enfeksyon yon viris ki sot nan fanmi kowonaviris lan lakoz.

### Kisa sentom COVID-19 yo ye?

- Apre ou fin ekspoze ak viris lan, sentom yo gendwa pran jiska 14 jou pou yo parèt.
- Sentom prensipal yo se: lafyèv, tous, difikilte pou respire ak pèt sans pou pran gou ak pran sant.
- Lòt sentom ki posib yo gen ladan yo: gòj fè mal, tèt vire, vomisman, tèt fè mal, doulè nan misk ak gwo fatig.
- Pafwa pa gen okenn sentom oswa gen sentom ki trè lejè, sentom ki tankou grip.
- Li posib pou gen sentom enfeksyon nan poumon ki tankou nemoni, ki pi grav.
- Nan ka ki ra, maladi an ka pote lanmò. Risk pou lanmò an pi wo pou granmoun aje yo ak sila yo ki gen yon maladi kwonik tankou dyabèt, maladi kè oswa respirasyon, oswa pou sila yo ki gen sistèm iminitè ki trè fèb yo (iminodeprime).



### Èske gen yon gerizon pou COVID-19 lan?

Aktyèlman, pa gen okenn vaksen pou anpeche COVID-19 lan, ni yon gerizon.

## Kijan COVID-19 lan transmèt?

- COVID-19 lan transmèt **atravè lè an** apati goutlèt likid lè yon moun ki enfekte ak li pale, touse oswa etènye. Transmasyon an posib tou nan twalèt.
- Yon moun ki te enfekte ak viris lan ka transmèt li depi sou 2 jou anvan l devlope sentom, epi pandan plizyè jou apre sentom yo parèt.
- Ou ka vin enfekte tou si ou touche sifas oswa bagay ki kontamine ak COVID-19 lan epi apresya touche bouch, nen oswa zye ou.
- Yon moun ki enfekte ak viris lan men ki pa gen okenn sentom (asenptomatik) ka pwopaje l tou.



Santé publique mande **MOUN KI ENFEKTE YO (oswa ki malad yo)** epi **MOUN KI EKSPoze AK** viris lan pou yo suiv rekòmandasyon sa yo pou **ANPECHE PWOPAGASYON COVID-19 LAN BAY LÒT MOUN.**

### RETE LAKAY OU



Pa al nan espas piblik (pa egzanp: magazen, famasi, travay, lekòl oswa gadri).

- Pa itilize transpò piblik (bis, metwo, tren).
- Mande zanmi, ak fanmi pou achte pou ou (pa egzanp: bagay pou manje, preskripsyon) epi mete acha ou yo devan pòt ou OSWA itilize sèvis livrezon adomisil.
- Pa vizite lòt moun EPI pa otorize vizit (fanmi, paran, zanmi) antre lakay ou.
- **Si ou dwe ale nan yon klinik medikal oswa lopital pou rezon sante:**
  - Anvan ou ale, avize klinik lan oswa lopital lan ou te ekspoze oswa yo te ekspoze ou ak COVID-19 lan.
  - Itilize yon machin prive (si sa posib).
  - Amwenske se yon ijans, pran yon randevou anvan ou rive.
  - Si se yon ijans, lè ou rele 911 oswa rive nan sal ijans lan, di yo ou te ekspoze oswa yo te ekspoze ou ak COVID-19 lan.
  - Mete yon mask oswa kouvèti pou figi toutan lè ou bò kote lòt moun.
  - Kenbe yon distans omwen 2 mè (6 pye) lwen lòt moun yo.

### PWOTEJE SILA YO KI AP VIV AK OU YO

Minimize kontak ak lòt manm yo nan fwaye ou otan sa posib.

- Espesyalman evite kontak ak moun aje yo oswa sila yo ki gen maladi kwonik.
- Rete izole nan yon chanm lakay ou otan sa posib, menm pou manje ak dòmi.
- Kenbe pòt chanm lan fèmen.
- Si ou blije nan menm chanm lan ak yon lòt moun, mete yon mask oswa kouvèti pou figi sou nen ak bouch ou.
- Si ou pa mete yon mask, kenbe yon distans omwen 2 mè (6 pye) lwen lòt moun yo.



## KÒNSÈY POU ANPECHE PWOPAGASYON

### Lave men ou



- Lave men ou souvan ak savon epi dlo pandan omwen 20 segonn.
- Lave men ou yo anvan ou manje epi apre ou al nan sal lavaj lan.
- Itilize antiseptik ki fèt ak alkòl si ou pa gen aksè ak dlo epi savon.

### Ijyèn respirasyon



- Itilize sèvyèt papye lè ou ap touse, mouche nen ou oswa etènye.
- Jete sèvyèt ki itilize an nan poubèl pi bonè sa posib epi apres a lave men ou.
- Si ou pa gen yon sèvyèt papye, touse oswa etènye nan fant koud ou.

### Kilè epi kijan pou mete yon mask oswa kouvèti pou figi



- Itilize yon mask oswa lòt moso twal pou kouvri nen ak bouch ou si:
  - gen yon moun nan menm chanm ak ou, nan mwens pase 2 mè (6 pye) distans,
  - oswa ou bezwen kite lakay ou pou rezon medikal.

#### Kijan pou mete yon mask oswa kouvèti pou figi

- Lave men ou anvan epi apre ou fin mete yon mask oswa yon kouvèti pou figi.
- Ranje l pou asire w li chita sou figi ou epi li kouvri nen ou ak bouch ou.
- Evite touche mask oswa kouvèti pou figi an yon fwa li an plas.
- Evite touche zye ou yo.
- Chanje mask lan menm kote li vin imid, sal oswa andomaje.
- Jete oswa lave (si li ka re-itilize) apre chak itilizasyon.
- Lave men ou apre ou retire mask lan oswa kouvèti pou figi an.
- Pa pataje mask oswa kouvèti pou figi ou an ak lòt moun.

### Twalèt ak sal lavaj



- Si sa posib, kenbe yon sal lavaj pou itilizasyon pèsònèl ou sèlman.
  - Si sa pa posib, kenbe yon sèvyèt pou itilizasyon pèsònèl ou sèlman epi dezenfekte tout bagay ou te touche apre chak itilizasyon (pa egzanp: manch pòt, enteriptè, twalèt, wobinè).
- Fèmen kouvèti syèj twalèt yo epi apres a lave men ou.

### Pataje bagay



- Pa pataje vesèl, istansil, vè, sèvyèt oswa abiman ak lòt moun.

# KONSÈY POU MOUN K AP LAVE EPI NETWAYE AN

## Lavaj (abiman ak vesèl)



Si yon lòt moun fè lesiv lan moun sa a dwe lave men l ak savon epi dlo tousuit apre li fin touche abiman oswa vesèl yon moun ki enfekte oswa ekspoze ak viris lan.

- Lave abiman ak dra yo ak dlo cho epi likid.
  - Yo pa blije lave yo separe ak rès lesiv fwaye an.
  - Pa sekwe rad ki sal yo.
- Lave vesèl ak istansil sila ki enfekte oswa ki ekspoze yo itilize yo ak likid abityèl ou an pou vesèl epi dlo.

## Poubèl



- Jete fatra sila ki enfekte oswa ki ekspoze yo pwodui nan poubèl fatra abityèl fwaye an.
- Fèmen sache fatra yo di.

## Netwayaj



- Ouvri fenèt yo (si tanperati an pèmèt sa a) souvan pou lè antre nan kay ak chanm kote moun ki enfekte oswa ki ekspoze an ap viv lan.
- Omwen yon fwa pa jou, netwaye oswa dezenfekte:
  - sifas moun ki enfekte oswa ki ekspoze an touche souvan yo (pa egzanp: manch pòt, tab denui ak lòt mèb pou chanm), ansanm ak
  - sal lavaj ak twalèt.
- Si sa ta posib, sila ki enfekte oswa ekspoze yo ta dwe netwaye chanm ki rezève yo pou sèl itilizasyon yo.
  - Si sa pa posib, lave men ou souvan apre ou antre an kontak ak moun ki enfekte oswa ekspoze an oswa ak bagay/sifas yo te touche (pa egzanp: tab denui, vesèl, elatriye).

Pou **netwaye**, itilize savon ak dlo oswa pwodui pou netwayaj kay abityèl yo.

Pou **dezenfekte**, itilize dezenfektan abityèl ou an oswa prepare yon likid ak yon pati klowòks pou kay epi nèf pati dlo frèt (pa egzanp: 1 tas klowòks ak 9 tas dlo).

## KONTWOLE SANTE OU CHAK JOU



Pran tanperati ou chak jou, nan menm lè an nan jounen an.  
Si ou ap pran medikaman pou redui lafyè, tann omwen **4 èdtan** apre ou fin pran l anvan ou verifye tanperati ou.

## KISA POU OU FÈ TOU DEPANN SENTOM OU YO

### Si ou gen sentom grav:

- Difikilte grav pou respire (pa egzanp: pa ka di de mo san ou pa blije kanpe)
- Doulè nan pwatrin ki grav
- Gwo difikilte pou rete je klè lajounen (plis pase dabitid)
- Konfizyon (plis difikilte pase dabitid pou fòme panse ki klè)
- Pèt konsyans (endispoze)

### Oswa pou nenpòt sityasyon ki egzije swen ijans:

1. **Rele 911**
2. **Di yo ou te oswa yo te ekspoze ou ak COVID-19**

### Moun ki enfekte ak viris lan

(oswa ki malad):

#### Si sentom ou yo vin pi mal:

**AK ÈD NAN MEN YON MOUN KI PALE ANGLÈ OSWA FRANSE**

1. **Rele 514 644-4545**  
oswa pwòp medsen ou
2. **Di yo ou te enfekte ak COVID-19 lan**

### Moun ki ekspoze an:

#### Si ou eksperimante nenpòt nan sentom ki suiv yo la:

- Lafyè (depase 38 °C oswa 100.4 °F)
- Tous oswa tous ki ap vin pi mal
- Difikilte pou respire
- Gòj fè mal
- Dyare oswa vomisman
- Pèt toudenkou sans pou pran sant san nen ou pa bouche ak/oswa pèt sans pou pran gou

**AK ÈD NAN MEN YON MOUN KI PALE ANGLÈ OSWA FRANSE**

1. **Rele 514 644-4545**
2. **Di yo ou te ekspoze ak COVID-19 lan**

# AKSÈ AK SÈVIS SANTE POU COVID-19 LAN

Tès, swen ak tretman pou COVID-19 lan **gratis**, kèlkeswa kondisyon imigrasyon ou oswa kouvèti asirans sante ou.

## KONBYEN TAN MWEN BLIJE IZOLE TÈT MWEN LAKAY MWEN?

Si ou se yon travayè swen sante, verifye ak biwo swen sante ou an.

### TOUT LÒT MOUN:

Si ou gen nenpòt kesyon sou kilè pou ou izole tèt ou, **AK ÈD NAN MEN YON MOUN KI PALE ANGLÈ OSWA FRANSE**: rele **514 644-4545** epi suiv enstriksyon pwofesyonèl lan ba ou.

#### Moun ki enfekte ak viris lan (oswa ki malad):

Si ou pa t ospitalize nan swen entansif oswa pa t iminodeprime:

- izolman volontè an ka kanpe 14 jou apre sentom ou yo te kòmanse EPI 2 jou apre sentom ou yo disparèt.

Si ou te ospitalize nan swen entansif oswa ou iminodeprime:

- izole tèt ou pandan 21 jou apre ou devlope sentom yo.

**ATANSYON!** Si ou te ospitalize oswa iminodeprime: apre izolman volontè an fini, evite kontakte moun ki gen pi gwo risk yo (granmoun aje yo, moun ki iminodeprime yo) **pandan 7 jou anplis**.

#### Moun ki ekspoze an:

Si ou pa t devlope sentom:

- izolman volontè an ka kanpe pandan 14 jou apre dènye kontak ou ak moun ki enfekte an.

Si ou pa t kapab izole tèt ou kont moun ki enfekte an (pa egzanp si pitit ou te malad), epi ou pa t devlope sentom:

- izolman volontè an ka kanpe 14 jou apre moun ki enfekte an retabli.

Si ou te kanmenm devlope sentom:

- tann omwen 14 jou apre sentom ou yo te kòmanse EPI 2 jou apre sentom ou yo disparèt.

## SI YON MOUN DWE EDE OU AK AKTIVITE CHAK JOU OU YO

(pa egzanp: ede pou manje, ale nan sal lavaj lan, deplase nan kay lan, elatriye)

- Si sa posib, toujou fè moun lan ede ou.
- Moun sa a ta dwe gen mwens pase 65 lane, nan bon sante, ak okenn maladi kwonik (tankou dyabèt), epi pa ta dwe ap pran plizyè medikaman.
- Nenpòt lè ou ak moun k ap ede ou an, **nou toude ta dwe mete yon mask oswa yon kouvèti pou figi.**

### ANVAN L EDE OU, MOUN LAN DWE:

1. Lave  
men li



2. Mete yon  
mask



3. Mete gan  
jetab, si  
sa disponib



### APRE L FIN EDE OU, MOUN LAN DWE:

4. Retire gan yo epi jete yo nan yon  
poubèl ki kouvri, lwen pou timoun  
pa jwenn yo



5. Lave men li



6. Retire mask yo epi jete yo nan  
yon poubèl ki kouvri, lwen pou  
timoun pa jwenn yo, oswa mete yo  
nan lesiv (si yo ka lave)



7. Lave men li  
yon fwa ankò



## Fè atansyon ak siy detrès yo!

Mande èd si reyaksyon emosyonèl ki suiv yo la vin pi mal oswa pa kontwolab ankò:

- Estrès, kè sote
- Reyaksyon emosyonèl ki dire pandan lontan (chagren ekstrèm, kriye souvan, fè kòlè, elatriye)
- Santiman panik
- Lide k ap brase nan lespri ou, k ap peze ou epi fè ou pè
- Enpak sosyal COVID-19 yo (pa egzanp: pèt travay, difikilte finansye)

**AK ÈD NAN MEN YON MOUN KI PALE ANGLÈ  
OSWA FRANSE – Rele 811** (liy apèl telefòn gratis lan  
disponib 24/7)

Pwofesyonèl sante yo pral bay konsèy.

- Chwazi **opsyon Info-Social** lan  
*Pou lòt ensètitud konsènan sante ou  
oswa pa yon pwòch*
- Chwazi **opsyon Info-Santé** an



**SÈVIS KOMINOTÈ AK SOSYAL KI OFRI NAN PLIS  
PASE 200 LANG – RELE 211**

Oswa vizite sit entènèt lan: <https://www.211qc.ca>

Anpil òganizasyon ap ofri asistans (asistans manje,  
sèvis pou granmoun aje/fanmi yo, elatriye) Rele 211  
pou jwenn ki sèvis kominotè ak sosyal  
ki disponib toupre ou yo.

