

NDIKASYON POU MOUN KI NAN IZOLMAN LAKAY YO AKÒZ KOVID-19



Kisa KOVID-19 a ye?

Se yon maladi ki ka enfete'w, li se yon lòt branch kowonaviris yo fèk dekouvri (SARS-coV-2) li bay sentom tankou gripe epi defikilte pouw respire.

Kisa izólman lakay la ye (karantèn)?

Se lè yo mandew pou ou rete lakay ou, mezi sa pran pou moun ki te an kontak a yon moun ki enfekte oubyen yon moun ki soti nan yon lòt peyi ki gen maladi a.

Poukisa yo mande,m pou mwen rete nan izolman lakay la (karantèn)?

1. Paske mwen soti nan yon peyi ki genyen maladi a KOVID-19.
2. Paske mwen te ankontak sere ak yon moun ki genyen maladi a KOVID-19.



Poukisa mwen ta dwe nan izolasyon soti nan kay la (karantèn)?

1. Pou anpeche COVID-19 vin enfekte ak lòt moun.
2. . Tretman aksè nan ka ta gen prezante maladi a.



Konbyen tan izolman lakay la ap dire (karantèn)?

Izolman lakay la (karantèn) ap dire 14 jou, depi lè moun nan te ankontak avèk yon moun ki genyen (KOVID-19)nan peryòd sentom yo oubyen depi dat li soti nan yon peyi ki genyen maladi a (KOVID-19).

Tan an nan izolman lakay la (karantèn) li detèmine pa tan viris la pran poul manifestel (SARS-CoV-2).

Ki swen mwen dwe genyen pandan izolman lakay la (karantèn)?

1. Pa kite lakay ou, pa envite vizitè, pa ni fè ni patisipe nan evenman sosyal, tankou fèt epi rasanbleman.
2. Kenbe yon mèt distans ak lòt manb ki nan kay la lè ou ankontak ak lòt moun
3. Kenbe mezi debaz pèsonal sa yo:



- a. Lave men ou souvan avèk dlo epi savon oubyen pase alkòl.
- b. Pa pataje atik ijyèn pèsònèl oswa manje avèk lòt moun ki rete nan kay la.
- c. Si se nesesè, itilize tisi ke ou ka jete epi mete li nan sachè plastik epi jete yo nan yon poubèl ki gen kouvèti.
- d. Nan ka ou etènne oswa touse, kouvri nen ou ak bouch ou avèk tisi ke ou ka jete oswa touse nan avanbra.



4. Okipe yon chanm pou kont ou, avèk yon fenèt kote van ka rantre souvan.

- a. Na ka ke li pa posib pou ou genyen yon chanm pou kont ou, kenbe yon distans pou pi piti 1 mètr avèk lòt manb kay la, limite itilizasyon espas komin yo.



5. Kenbe anviwonman pwop epi kite van pase.

- a. Netwaye epi dezenfekte souvan kabann, tab, twalèt oubyen lòt sifas ke ou manyen chak jou ak dezenfektan tankou klowòks, alkòl. Konsantrasyon klowòks la ou jwenn li avèk yon gwo kiyè klowòks nan yon lit dlo frèt.
- b. Lave rad yo, rad kabann(dra, fouwo, sak zòrye), sevyèt, ect, itilize detèjan komin epi lave rad yo ak 70°C oswa plis, pou pi piti pandan 20 minit. Si ou pa gen machine a lave, lave ak men ou avèk detèjan kew abitye itilize.



Pandan izolman lakay la (karantèn) eske mwen paka fè lwazi andan kay la?

Non, izolaman lakay la (karantèn) se yon mezi sante piblik pran pou anpeche moun ki ansante pran (KOVID-19). Kidonk, andedan kay la ou ka kenbe aktivite abityèl ou yo, panda ke wap swiv rekòmandasyon avan yo.



Sonje manje ansante, fè kèk kalite aktivite fizik andedan kay la epi pale, pa egzanp, nan telefon oswa itilize lòt mwayen, pale avèk pwòch ou yo pou evite chagren.

Kiyès ki bezwen itilize mask, mwen menm oubyen fanmi mwen?

Non, si ou nan izolman lakay la (karantèn) se paske ou pa gen sentom yo, pou sa li pa nesesè ke ou itilize mask nan kay la. Mask yo la sèlman pou moun ki gen sentom yo oubyen moun ki ap pran swen a yon pasyan ki malad. Men si ou ap soti nan lari ou dwe itilize mask la. Sonje kenbe distans sosyal la, ki se pou piti yon mètr distans ak lòt moun yo.



Kisa ki pase si mwen malad oubyen mwen gen sentom pandan izolman lakay la (karantèn)?

Sonje ke tout jou ke izolman lakay la (karantèn) dire ou dwe rete vijilan sou aparans sentom maladi a, tankou, lafyè, gòj fè mal, doulè nan misk, tous ak difikilte pou respire.

Pou verifeye aparans la, ou dwe fè kotwòl tanperati a chak 12 èdtan. Pou ou wè koman ou ka pran tanperati a ale nan anèks 1.

Si ou gen difikilte pou ou respire oswa lafyè, ou dwe rele liy sa **salud responde (600 360 7777)** oubyen ale nan sant sante ki pi prè a.

Lè ou ap soti, si sa posib, ou ta dwe itilize yon mwayen ki enplike mwens kontak avèk moun, patikilyèman evite kontak avèk granmoun aje oswa pasyan ki gen maladi kwonik. Pou ou soti a ou dwe itilize yon mask, si ou pa genyen mask ou dwe avize le ou rive nan sant sante a epi yo pral ba ou aplikasyon korespodan yo.



Kisa ki pase si mwen pa devlope sentom pandan izolman lakay la (karantèn)?

Jou aprè izolman lakay la (karantèn), ou ka reprann aktive nomal ou yo.



Eske mwen ka travay ?

Sonje ke ou nan izolasyon prevantif lakay ou (karantèn) epi ou pa gen sentom, kidonk ou ka travay depi lakay ou si okipasyonw pemèt ou.

Si mwen se yon travayè depandan epi bòs mwen an mande'm lisans ?

Se dokte ki dyagnostike moun ki gen maladi a de (KOVID-19) avèk moun ki te an kontak oubyen yon doktè ke SEREMI bay.

Aneks 1: pran tanperati anababra ou

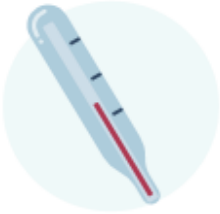
Kòman ou ka pran tanperati anba bra ou ?

Tann pou pi piti 15 minit lè ou fin benyen oswa lèw fin fè egzèsis, avan ou pran tanperati anababra ou. Nou rekòmande ou itilize yon tèmomèt dijital :



Kijan pou ou itilize tèmomèt dijital la :

- Retire tèmomèt la nan pòch li
- Netwaye pwent tèmomèt la itilize dlo tyèd epi savon oswa alkòl. Apresa rense'l avèk dlo frèt.
- Mete tèmomèt la anababra ou.
- Kenbe tèmomèt la anababra ou, peze bra'w kont kò'w jiskaske tèmomèt la sonnen.
- Retire tèmomèt la anababra ou lè nimewo yo parèt nan fenèt la.
- Li nimewo ki parèt nan fenèt la. Nimewo sa yo endike tanperati ou.
- Ekri tanperati ki parèt nan fenèt la chak fwa ke ou pran'l.
- Toujou mete tèmomèt la nan pòch li.
- Li rekòmande pou ou li endikasyon de itilizasyon tèmomèt ou genyen an.



Si ou gen yon tèmomèt mèki, sa se mwayen pou ou itilize li :

- Retire tèmomèt la nan pòch li.
- Kenbe li nan dènnye bout ki opoze ak pwent kote ajan an oswa ti wonn ki gen koulè a.
- Netwaye tèmomèt la avèk dlo ak savon. Rense li avèk dlo frèt.
- Vire tèmomèt la nan men ou juskaske ou we liy ajan an. Nan liy sa ou dwe li mwens ke 35,5°C, si se pa sa, souke tèmomèt la byen fèm, fè atansyon pouw pa lache li, pouw pa frape li, pouw pa kraze li, paske mèki a ka toksike ou.
- tcheke tèmomèt la pou ou verifye ke lekti mèki a se 35,6°C oswa mwens.
- Netwaye epi seche lejèman anbabra ou. Pa frote anbabra ou lè wap seche li paske sa ka chofe anbabra ou.
- Mete pwent ajan an oswa koulè a anbabra ou. Kenbe bra sa a sere kont kò ou.
- Kite tèmomèt la anbabra a pandan 5 minit aprè retire tèmomèt la san ou pa touche pwent lan.
- Netwaye ak swen tèmomèt la avèk yon twal ke ou ka jete.
- Mete tèmomèt la nan nivo je ou epi vire li dousman juskaske ou wè liy ajan mèki a. chak liy long vo 1 degre. Liy kout yo vo 0,2 degre.

Ekri tanperati a chak fwa ou pran li.

Si ou gen dout

Rele SALUD RESPONDE

600 360 7777

PROFESIONEL SANTE AP REPONN DOUT
OU A TOUT JOU E A TOUT LE

Elaborado por:

Dr. Pablo Beltrán Malagarriga
Dra. María Olivares Vergara

Facilitadora intercultural / Traducción:

Joslaine Pierre