

Kisa Ou Dwe Fè Si Ou Gen COVID-19

Aprann Kijan Pou W Pran Swen Tèt Ou epi Pwoteje Lòt Moun

Kisa sentòm COVID-19 yo ye?

- Sentòm moun genyen souvan yo se lafyèv oswa frison, tous, souf kout oswa difikilte pou respire, fatig, doule nan misk oswa nan kò, maltèt, vin pa ka pran gou oswa sant, gòj fè mal, konjesyon oswa nen k ap koule, kè plen oswa vomisman, ak dyare.
- Gen moun ki pa gen okenn sentòm.



Kiyès ki gen pi gwo risk pou yo vin malad anpil, entènè lopital oswa mouri anba COVID-19?

- Moun ki gen laj 50 an pou pi piti, sitou moun ki gen laj 65 an pou pi piti
- Moun ki ansent
- Moun nenpòt ki laj ki gen sèten pwoblèm sante kwonik
- Moun ki gen andikap
- Moun ki pa pran vaksen kont COVID-19
- Moun nwa, latino ak Endyen Ameriken yo, poutèt inegalite enstitisyonèl nan sosyete a ak nan zafè sante

Kisa pou mwen fè si mwen gen sentòm COVID-19 yo?

- **Rete lakay ou.** Pa ale ni nan travay ni lekòl. Pran prekosyon pou pwoteje moun ki lakay ou pou yo pa malad. (Gade seksyon ki gen kòm tit “Kijan pou mwen pwoteje lòt moun?” lan nan Paj 2.)



- **Fè tès.** Gen anpil pwofesyonèl medikal ak famasi ki ofri tès.



- **Pale avèk pwofesyonèl medikal ou epi poze li kesyon sou tretman.** Rele oswa sèvi ak videyo lè sa posib. Tretman an redui chans pou vin malad anpil anba COVID-19 ak pou entènè lopital poutèt sa, e li mache pi byen lè ou resevwa li kou w vin malad. Pou plis enfòmasyon, ale sou nyc.gov/health/covidtreatments.



- **Fè kontak pwòch ou yo konnen.** Di moun ki te gen kontak pwòch avèk ou sa pou yo ka fè tès. Sa gen ladan tout moun ki te gen kontak pwòch avè w nan de (2) jou anvan kòmansman sentòm ou yo (oswa dat tès la si ou pa t gen sentòm).

- **Chèche èd si ou gen ijans.** Si ou gen pwoblèm respire, doule oswa presyon nan pwatrin ou, pobouch oswa figi ble oswa gri, oswa nenpòt ki lòt pwoblèm sante ijan, ale lopital oswa rele **911** touswit.



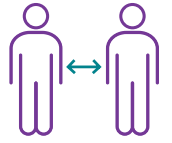
Ki lè mwen ka kite lakay mwen apre maladi mwen an?

- Si ou gen sentòm, rete lakay ou jiskaske, pandan omwen 24 èdtan, ou pa t gen lafyèw san ou pa t pran medikaman pou bese lafyèw (tankou Tylenol) epi lòt sentòm ou yo ap amelyore.
- Suiv prekosyon ki nan seksyon ki gen kòm tit “Kijan pou mwen pwoteje lòt moun?” nan (adwat) lè ou malad lakay ou ak pandan senk jou lè ou fin retounen lekòl, nan travay, oswa nan lòt aktivite, poutèt ou gen dwa toujou kapab simaye viris la bay lòt moun.
- Si ou pa t janm gen sentòm men ou te gen yon tès COVID-19 pozitif, ou pa bezwen rete lakay ou men ou dwe pran prekosyon pandan senk jou apati de dat tès ou a pou redui chans simaye viris la bay lòt moun.
- Si ou vin gen lafyèw oswa si ou kòmanse santi ou pi mal lè ou fin rebran aktivite nòminal ou, rete lakay ou ak lwen lòt moun jiskaske, pandan omwen 24 èdtan, ou pa t gen lafyèw san ou pa t pran medikaman pou bese lafyèw epi lòt sentòm ou yo ap amelyore. Apre sa pran prekosyon yo pandan senk pwochen jou yo.

Kijan pou mwen pwoteje lòt moun?

Suiv prekosyon sa yo pou pwoteje lòt moun lè ou malad lakay ou ak pandan senk jou lè ou fin retounen lekòl, nan travay oswa nan lòt aktivite:

- Kreye distans fizik:
 - Rete nan yon pyès separe epi sèvi ak yon saldeben separe, si sa posib.
 - Rete lwen lòt moun, sitou moun ki gen pi gwo chans pou yo fè COVID-19 grav.
- Kouvri figi ou:
 - Mete yon mask pwoteksyon ki byen chita lè ou bò kot lòt moun. Fè yo mete mask pwoteksyon lè yo bò kote ou.
 - Lè w ap touse oswa etènye kouvri avèk mouchwa papyè oswa avèk bra ou.
- Netwaye:
 - Lave men ou souvan avèk savon ak dlo.
 - Netwaye sifas ou manyen souvan yo.
 - Pa separe sèvyèt, manje ak kouvè ak lòt moun.
- Kite lè sikile:
 - Ouvri fenèt yo ak pòt yo.
 - Sèvi ak yon èklinè pòtab.
 - Limen vantilatè saldeben ak recho fou yo ki rale lè a monte.



Ou bezwen èd?

Pou yo ede ou jwenn yon pwofesyonèl medikal, rele **311** oswa 844-692-4692.

Rete ajou avèk vaksen ou yo. Pran vaksen se pi bon fason pou ou pwoteje tèt ou kont maladi COVID-19 grav, ospitalizasyon ak lanmò. Epiou, vaksen yo diminye risk pou gen COVID long (sentòm ki dire plizyè mwa oswa pi lontan apre enfeksyon COVID-19). Pou plis enfòmasyon sou vaksen kont COVID-19 yo, ale sou [nyc.gov/covidvaccine](https://www.nyc.gov/covidvaccine).