

Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



Pwoteje Tèt Ou ak Lòt Moun de COVID-19

Kisa COVID-19 ye

Nou ap fè fas a yon pandemi de maladi respiratwa ki ap pwopaje rapidman soti de yon moun ale nan lòt; se yon nouvo kowonaviris ki lakoz li. Yo rele maladi a kowonaviris 2019 (COVID-19). Sitiyasyon sa poze yon gwo danje pou sante piblik. Sentom COVID-19 yo ka soti nan ti sentom (oswa pa gen okenn sentom) rive nan maladi ki grav. Tout moun gen risk pou pran COVID-19. Gran moun ki pi gran ak lòt moun de nenpòt ki laj ki gen maladi medikal grav deja kapab gen plis risk pou tonbe malad pi grav.

Konnen kijan li pwopaje

- COVID-19 pwopaje prensipalman soti de moun a moun. Ou kapab enfekte lè ou pase twò pre (anviwon 6 pye) yon lòt moun ki gen COVID-19 la de goutlèt respiratwa lè yon moun ki enfekte touse, estène, oswa pale.
- Ou ka vin enfekte lèw touche yon sifas oswa bagay ki gen viris la sou li, epi ou touche bouch, nen, oswa je ou.

Pou kounya pa gen okenn vaksen pou evite COVID-19. Pi bon fason pou evite tonbe malad se evite ekspozè a viris sa. Konnen sentom COVID-19 la yo ak lòt mezi ou ka pran pou pwoteje tèt lè ou vizite sit entènèt CDC an nan [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus). Itilize fèy konsèy sa pou pwoteje tèt ou, pwòch ou ak vwazen ou yo.

Netwaye men ou souvan

- Lave men ou souvan ak savon ak dlo pandan omwen 20 segond espesyalman apre ou te nan yo espas piblik, oswa apre ou te fin bouche nen ou, touse, oswa estène.
- Savon ak dlo toujou preferab, men si savon ak dlo pa disponib touswit, itilize dezenfektan pou men ki gen omwen 60% alkòl.
- Evite touche je, nen, ak bouch ou ak men ki pa lave.

Rete lakay ou tant sa posib epi evite twò kole ak lòt moun

- Rete lakay ou tant sa posib epi evite twò kole ak moun ki pa rete nan menm kay ak ou.
- Evite tout sòti ke pa esansyèl, ak gwo ransanbleman ak ti rasanbleman an prive ak an piblik.
- Pou evite tout soti ki pa esansyèl, chache genyen kantite medikaman ki ka dire 1 mwa ak kantite manje ak materyèl ki ka dire 2 semèn. Itilize sèvis telemedsin lè sa posib pou kominike avèk doktè ou pa videyo, telfòn oswa imel olye de fas-a-fas.
 - Kantite medikaman ki ka dire 1 mwa ki gen ladan li tou medikaman ou ka achte san preskripsyon tankou medikaman pou tous ak lafyè, tèmomèt ak lòt materyèl oswa ekipman medikal. Mande

doktè ou oswa famasi lokal ou a si yo ka delivre preskripsyon yo lakay yo, oswa si ou ka al pran medikaman yon nan gichè chofè.

- Nan kantite manje pou dire 2 semèn nan genyen tou dlo, materyèl pou netwayaj ak dezenfekte nan kay la, savon, pwodi an papyè, ak bagay pou ijyèn pèsònèl. Kontakte boutik lokal ou an yo pou wè si yo pèmèt moun achte sou entènèt epi delivre lakay yo san ke yo pa touche ak moun nan oswa si yo pèmèt ou al pran komisyon yo sou twotwa.

An piblik, kouvri bouch ou ak nen ou ak yon kouvèti pou vizaj ki fèt an twal epi pratike distans fizik

- Mete yon bagay ki pou kouvri vizaj ou lèw an piblik, epi pratike distans soyal lè ou rete a yon distans 6 pye de lòt moun.
 - Yo pa sipoze mete kouvèti an twal sou vizaj jèn timoun ki gen mwens ke laj 2 zan, okenn moun ki gen difikilte respire, oswa ki pa an mezi retire kouvèti an poukont li san èd lòt moun. Enfòmasyon detaye sou jouvèti an twal pou vizaj disponib nan: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html)

Toujou kouvri tous ou ak lè ou ap estène

- Toujou kouvri bouch ou ak nen ou ak yon sèvyèt lè ou ap touse oswa estène oswa itilize anndan koud men ou. Jete sèvyèt ou fin itilize yo.
- Lave men ou touswit ak savon ak dlo pandan omwen 20 segond. Savon ak dlo toujou preferab, men si savon ak dlo pa disponib touswit, itilize dezenfektan pou men ki gen omwen 60% alkòl.

Netwaye epi dezenfekte anpil kote moun manyen chak jou

- Netwaye EPI dezenfekte anpil kote moun manyen chak jou Sa gen ladan li tab, manch pòt, switch limyè, kontwa, manch, biwo, telefò, klavye, twalèt, fosèt, ak lavabo.
- Si sifas yo sal, netwaye yo. Itilize detèjan oswa savon ak dlo avan ou dezenfekte yo.
- Epi, itilize yon dezenfektan pou kay. Prèske tout [dezenfektan ke nou abitye itilize kay e ki anrejistre ak EPA](#) ta sipoze bon. **Pwodi sa yo se sou sifas ou ka itilize yo, PA sou moun.**
- Enfòmasyon detaye sou netwaye ak dezenfekte lakou ou disponib nan [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html)

Resous Adisyonèl

- **Sant pou Kontwòl Maladi:** [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)
- **Lakwa Wouj Ameriken:** [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus)
- **Lign Telefonik Nasyonal Pou Detrès nan Ka Katrastròf:** Disponib a tout moun ki an detrès emosyonèl akòz de COVID-19 lan. Rele 1-800-985-5990 oswa voye **TalkWithUs** nan sms bay 66746 pou ou pale ak yon konseye ki atansyone. TTY 1-800-846-8517. **Moun ki pale Espanyòl.** Rele 1-800-985-5990 epi peze "2" apati de 50 Eta yo tekste Hablanos nan 66746. Si ou nan Puerto Rico, tekste 1-787-339-2663
- **Si ou santi ou akable** avèk emosyon tankou tristès, depresyon, angwas, oswa si ou santi ou vle fè tèt ou mal oswa yon lòt moun, rele 911 oswa Lign Telefonik Nasyonal Pou Prevansyon Swisid la nan 1-80-273-TALK (1-800-273-8255).