Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.

American Red Cross

Kisa Pou W Fè si Ou Malad

Si ou gen lafyèv, tous oswa lòt sentom, gendwa se COVID-19 ou genyen. Anpil nan moun yo malad lejèman e yo kapab rekipere yo lakay yo. Si ou panse ke ou te ekspoze a COVID-19, kontakte medsen ou imedyatman.

- Si ou malad, rete lakay ou, izole tèt ou, kontakte medsen ou pou konsèy, epi swiv konsèy yo, kenbe je sou sentom ou yo.
- **Si ou gen siy avètisman ijans (tankou difikilte pou respire)** chache swen medikal touswit.

Nan sentom COVID-19 yo gen:

- Tous
- Souf kout oswa difikilte pou respire
- Lafyèv
- Frison
- Latranblad souvan avèk frison
- Doulè miskilè
- Tèt fè mal
- Doulè gòv
- Pèdi gou oswa sant ki nouvo

Lis sa pa gen tout sign yo nèt. Tanpri konsilte medsen ou pou nenpòt ki lòt sentom ki ta grav oswa ki enkyete w.

Gran moun ki pi gran ak lòt moun de nenpòt ki laj ki gen maladi medikal grav deja kapab gen pi gwo risk pou tonbe malad pi grav. Pou enfòmasyon pou moun ki gen pi gwo risk pou maladi grav, gade cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html

Pou plis enfòmasyon sou kisa ou dwe fè si yo malad, gade cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html.

Rete Lakay, Izole Tèt Ou, Kontakte Medsen Ou

Rete lakay ou pou ou pa fè lòt moun malad. Piga ou ale travay, lekòl, kote ki piblik, epi evite transpòtasyon piblik, kovwatiraj ak taksi.

Separe tèt ou de lòt moun ak bèt kay ki lakay ou. Tant sa plis posib, ou dwe rete nan yon chanm espesik pou "moun malad" epi lwen lòt moun lakay ou. Itilize yon twalèt ki diferan, si sa posib. Plis konsèy disponib si ou ap vin nan katye etwat oswa lojman pataje.

Rele yon pwofesyonèl lasante pou mande konsèy medikal. Epi, swiv konsèy yo, epi prete atansyon a sentom ou yo.

Pandan ou izole tèt ou lakay ou:

- **Pa resvwa vizitè, sof moun ki la pou bay swen.**
- **Kontwole tèt ou daprè jan medsen ou baw enstriksyon.** Pran swen tèt ou (repoze, bwè dlo).
- **Evite pataje objè pèsonèl yo ke nou itilize lakay la.** Piga nou pataje asyèt, gode, tas, kiyè ak fouchè, sèvyè benyen oswa kabann ak lòt moun lakay ou. Lave bagay sa yo byen ak dlo ak savon oswa mete yon nan machin pou lave veso apre ou fin itilize yo.
- **Siw kapab, mete yon kouvèti an twal sou figi ou oswa yon mask sou nen ak bouch ou si ou pral kote lòt moun oswa zanmimo**, menm si se bet kay (menm lakay ou). Ou pa bezwen mete li si ou pou kont ou. Esye rete a yon ditans 6 pye de lòt moun. Sa ap ede pwoteje moun ki bò kote ou. Sonje ke yo pa sipoze mete kouvèti an twal ak mask sou vizaj jèn timoun ki gen mwens ke laj 2 zan, okenn moun ki gen difikilte respire, oswa ki pèdi konesans, ki enkapasite oswa ki pa an mezi retire kouvèti an poukont li san asistans.

Copyright © 2020 by the American National Red Cross

- **Kouvri tous ou ak lè ou ap estène.** Kouvri bouch ou ak nen ou ak yon sèvyèt lè ou ap touse oswa estène. Jete mouchwa sal yo nan yon poubèl ki double. Lave men ou touswit ak savon ak dlo pandan omwen 20 segond. Savon ak dlo toujou preferab, men si yo pa disponib, itilize dezenfektan pou men ki gen omwen 60% alkòl. Si ou pa gen yon mouchwa, touse nan bra ou epi lave bra ou.
- **Netwaye men ou souvan ak savon ak dlo pandan omwen 20 segond.** Lave men enpòtan espesyalman apre ou vin mouche nen ou, touse, estène, ale nan twalèt ak avan ou manje oswa prepare manje. Savon ak dlo toujou preferab, men si yo pa disponib, itilize dezenfektan pou men ki gen omwen 60% alkòl. Lè ou ap itilize dezenfektan pou men, asire ou ke ou kouvri tout kò men ou epi fwote yo ansanm jiska ou santi yo sèch. Evite touche je, nen ak bouch ou ak men ki pa lave.
- **Pou kont ou, netwaye EPI dezenfekte kote moun touche souvan nan chanm malad ou ak nan twalèt ki la pou ou an chak jou.** Sa gen ladan li tab, manch pòt, switch limyè, kontwa, manch, biwo, telefò, klavye, twalèt, fosèt, ak lavabo. Itilize detèjan oswa savon ak dlo avan ou dezenfekte yo. Kite yon lòt moun netwaye ak dezenfekte sifas nan lòt kote lakay ou, sof nan chanm malad ou ak twalèt ou. Si yon moun ki la pou bay swen ta bezwen netwaye e dezenfekte chanm malad ou ak twalèt ou, yo sipoze fè sa sèlman si sa nesesè, epi yo dwe mete mask ak gan.
    - Enfòmasyon detaye nan cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html.
    - Swiv enstriksyon ki make sou bwat yo pou tout pwodwi netwayaj ak dezenfektan (e.g., konsantrasyon, metòd aplikasyon ak valè tan, elatriye.). Prèske ke tout dezenfektan kay ki anrejistre ak EPA yo ap bon. Kòm altènativ:
        - Klowòks nan kay ki dilye: Melanje 5 kiyè a te klowòks nan chak galo dlo; oswa 4 kiyè a te klowòks nan ka dlo. Asire ou ke bon jan vantilasyon epi ke klowòks la pa ekspire.
        - Solisyon Alkòl: Asire ou ke solisyon an gen omwen 70% alkòl.

Chache Swen Medikal Imedytaman

Si ou devlope sign ke maladi ou a ap vin pi mal oswa de yon maladi ki mete vin ou an danje, chache atansyon medikal imedyatman.

- **Rele 911 si ou gen yon ijans medikal.** Fè operatè a konnen ke ou genyen oswa ke ou gendwa genyen COVID-19. Mete yon kouvèti an twal oswa mask, si sa posib, avan rd rive.
- **Si sentom yo ap vin pi mal, rele medsen ou.** Avan ou ale nan biwo medsen ou, rele alavans epi di yo ki sentom ke ou genyen, yo ap di ou sa pou ou fè.

Si sa posib, mete yon kouvèti pou figi oswa mask lè ou ap kite chanm ou. Rete a yon bon ditans (omwen 6 pye) de lòt moun.

Swiv enstriksyon mesden ou ak depatman lasante lokal yo.

Si ou gen oken nan **siy avètisman ijans*** pou COVID-19 yo, chache **swen medikal imedytaman**:

- Difikilte respire
- Doulè pèsistan oswa presyon nan lestomak
- Novo konfizyon oswa enkapsite pou leve
- Po bouch oswa vizaj ble

*Lis sa pa gen tout sentom posib yo nèt. Tanpri rele medsen ou pou nenpòt ki lòt sentom ki ta grav oswa ki enkyete w.

Rele 911 si ou gen yon ijans medikal: Fè operatè a konnen ke ou genyen, oswa kew panse ke ou gendwa genyen, COVID-19. Si sa posib, mete yon kouvèti an twal avan èd medikal yo rive.

Resous Adisyonèl

- **Sant pou Kontwòl Maladi**: cdc.gov/coronavirus
- **Lakwa Wouj Ameriken**: redcross.org/coronavirus
- **Lign Telefonik Nasyonal Pou Detrès nan Ka Katrastròf:** Disponib a tout moun ki an detrès emosyonèl akoz 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 Prevensyon Swisid la nan 1-80-273-TALK (1-800-273-8255).

Copyright © 2020 by the American National Red Cross