

Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



Kisa ou Ka Fè Si Ou Gen Plis Risk Pou Ou Fè Maladi Grav Akoz de COVID-19

Moun ki gen pi gwo risk pou fè maladi grav akoz de covid-19 yo se:

- Granmoun pi aje yo

Ak, [moun de nenpòt laj ki gen kèk maladi](#), tankou:

- Kansè
- Maladi ren kwonik
- Maladi poumon kwonik
- Demansya ak lòt maladi newolojik
- Dyabèt (tip 1 oswa tip 2)
- Sendwom Down
- Maladi kè
- Enfeksyon VIH
- Lè sistèm iminitè ou fèb
- Maladi fwa
- Twò Gwo ak obezite
- Gwosès
- Anemi fasifòm
- Fimen, kounya oswa te konn fimen
- Ou gen yon ògan solid oswa yon grèf selil souch
- Estrok oswa maladi serebro vaskilè
- Twoub ki lye ak abi sibstans

Moun ki gen plis risk, ak moun ki ap viv oswa vizite avèk yo, bezwen pran plis prekosyon pou pwoteje kont COVID-19. Pou plis enfòmasyon, gade [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus). Itilize fèy konsèy sa pou pwoteje tèt ou, pwòch ou ak vwazen ou yo.

Pran yon vaksen COVID-19 dèke ou kapab

- Pran [yon vaksen COVID-19](#) lè li disponib pou ou. Vaksen COVID-19 yo bon epi yo efikas. Pou w konnen kijan ou ka pran yon vaksen, vizite [cdc.gov/coronavirus/vaccines](https://www.cdc.gov/coronavirus/vaccines).
- Moun vaksine okonplè:
 - 2 semèn apre dezyèm doz seri 2 dòz yo, tankou vaksen Pfizer oswa Moderna yo, oswa
 - 2 semè apre yon vaksen yon sèl dòz, tankou vaksen Johnson & Johnson's Janssen
 - Si sa gen mwens ke 2 semèn depi ou pran piki ou a, oswa si ou pa ko resevwa dezyèm dòz la, ou PA KO pwoteje nèt. Kontinye pran tout mezi prekosyon yo jsikaske ou fin vaksinen nèt.

Si ou fin vaksine nèt, kisa ki chanje

- Ou ka rasanble andann ananm ak moun ki vaksine okonplè san mete mask.
- Ou ka rasanble andan ak moun ki pa vaksine ki soti nan lòt fwaye (pa egzanm, vizite fanmi ki ap viv ananm) san mask amwenske okenn ladan yo oswa yon moun ki ap viv ak yo ta gen gwo risk pou [maladi grav akoz COVID-19](#).
- Si ou pase kote moun ki gen COVID-19, ou pa bezwen izole w de lòt moun oswa al teste amwenske ou gen sentom yo.

Si ou fin vaksine nèt, kisa ki pa chanje

- Ou ta dwe toujou pran mezi pou [pwoteje tèt ou ak lòt moun](#) nan plizyè sitiyasyon, tankou mete mask, rete a distans 6 pye de lòt moun, evite foul moun, ak kote ki pa byen ayere. Pran prekosyon sa yo chak lè ou:
- Nan piblik
 - Rasanble ak moun ki pa vaksine ki soti nan plis ke yon sèl fwaye
 - Vizite ak yon moun ki pa vaksinen ki gen pi gwo risk [maladi grav akoz COVID-9](#) oswa ki abite ak yon moun ki gen gwo risk.

Mete yon mask ki kouvri nen ou ak bouch ou epi sekirize li anba manton ou

Mete yon mask lè ou bò kote lòt nou, epi chwazi youn ki:

- Gen 2 oswa plis nivo de tisi ki ka lave
- Kouvri bouch ou ak nen ou konplètman epi sekirize l anba manton ou
- Byen chita sou de bò vizaj ou epi pa gen okenn espas vid

- Gen yon ti fè sou nen an pou anpeche ke lè fwite nan tèt mask la
- Pa gen okenn valv echapman oswa yon griyaj pou pèmèt patikil yo echape
- Si ou ap itilize yon gèt, asite ou ke li gen omwen 2 nivo oswa li ka pliye pou fè 2 nivo epi li kouvri tout bouch ak nen
- Yon ekran pou vizaj pa ka ranplase yon mask figi

Rete 6 pye de lòt moun ki pa abite ansanm ak ou

- Lè ou ap soti deyò, rete a distans 6 pye de lòt moun epi mete yon mask.

Evite foul moun ak kote ki pa byen ayere

- Evite espas anndan ki gen twòp moun.
- Asire w ke lè ki deyò yo antre anndan espas andan yo pou pèmèt ke yo byen ayere le plis ke posib.
- An jeneral, lè ou deyò epi nan espas ki gen bon vantilasyon, sa diminye risk pou ou ta ekspoze.

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. 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.

Kreye yon ekip sipò ki pèsònèl ki gen ladan li moun ke ou fè konfyans ki ka ede ou

Ba yo chak bagay ki pratik ke yo ka fè pou ede. Petèt ke yo ap kapab ede ou al fè komisyon, fè pwovizyon, ak achte sou entènèt. Yo sipoze tyeke sou regilyèman pa telefòn oswa apèl videyo pou asire byennèt ou. Pataje enfòmasyon sou sante ou avèk yo epi asire ou ke yo konnen kijan yo ka ede ou.

Devlope yon plan de swen

Yon plan swen rezime kondisyon medikal ou, medikaman, founisè swen sante, kontak ijans, ak opsyon swen nan fen lavi Travay ak doktè, avèk èd yon manm fanmi, si bezwen pou fè plan de swen ou an. Deside ki moun ki pral pran swen ou si ou vin malad. Asire ou ke yo konprann bezwen medikal ou epi yo gen yon kopi plan swen ou an. CDC a gen enstriksyon sou kijan ou ka devlope yon [plan de swen](#) ak yon [fòm pou plan de swen ke ouka ranpli](#) pou ede ou.

Chache genyen kantite medikaman ki ka dire 1 mwa ak kantite manje ak materyèl ki ka dire 2 semèn

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**.

- Kantite medikaman ki ka dire 1 mwa ki gen ladan li tou medikaman ou ka achte san preskripsyon tankou medikaman pou tous ak lafyèv, tèmomèt ak lòt materyèl oswa ekipman medikal.
- Nan kantite manje pou dire 2 semèn nan genyen tou dlo, materyèl pou netwayaj ak dezenfekte nan kay la, savon, pwodi an papye, ak bagay pou ijyèn pèsònèl.

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)
- Enstiti Nasyonan sou Vyeyisman [nan nia.nih.gov](https://www.nia.nih.gov)
- Rele 211 pou resou lokal yo. Oswa vizite [211search.org](https://www.211search.org). Viizite [auntbertha.com](https://www.auntbertha.com) pou resous lokal yo
- AARP nan [aarp.org/coronavirus](https://www.aarp.org/coronavirus) ak [aarp.org/crf](https://www.aarp.org/crf)
- Jwenn kote yo bay manje bò lakay ou nan [feedingamerica.org/find-your-local-foodbank](https://www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank). Rele avan pou verifye egzijans yo
- Pou kontakte gratis pou jwenn konsèy oswa sipò 24/7, rele oswa voye yon tèks nan [Liv Asistans Dezas](https://www.liv.asistans.dezas.com) nan 1-800-985-5990
- Si ou santi ou akable avèk emosyon tankou tristès, depresyon, anghwas, oswa si ou santi ou vle fè tèt ou mal oswa yon lòt moun, rele 911 oswa Lign Telefonik Nasyonan Pou Prevansyon Swid la nan 1-80-273-TALK (1-800-273-8255)