

Tou dènyèman yo dyagnostike ke w genyen maladi coronavirus 2019 (COVID-19) la. Apatide jodiya eta sante w bon ase ki fè ou ka jere maladi w la lakay ou. Yon fwa w rive lakay ou, ou fèt pou repoze w, rete idrate epi kouche w dòmi sifizaman. Ou ka kontinye santi kò fè mal, fatig ak/oswa ke ou pèdi sansasyon pou pran gou ak pou pran odè pandan plizyè jou, e sa yo se bagay ki komen apre yon maladi viral grav. Si sentòm ou yo vin pi mal, rele doktè w oswa ale pran swen medikal imedyatman.

### **Ou DWE izole tèt ou (mete w an karantèn) lakay ou epi ou ka sispann fè sa apre ke TOULÈ 3 bagay sa yo te pase:**

1. Ou pat gen lafyèv (tanperati ki mwens pase (<) 100.0° Farenayt oswa mwens pase (<) 38.0° Sèlsiyis) san rete pandan omwen 72 èdtan san w pat pran medikaman pou bese lafyèv la (kòm paregzanp aspirin, asetaminofèn), EPI
2. Sentòm respiratwa ou te genyen yo diminye; EPI
3. Omwen gen 10 jou te pase depi maladi ou an te kòmanse

Ou **PA** oblije repete tès la paske pasyan ki dyagnostike ak COVID-19 yo ka kontinye teste pozitif ak tès PCR a pou 90 jou menm si yo pa kontajye ankò.

Lè w retounen lakay ou, tanpri suiv prekosyon nou bay pi ba a:

### **KIMOUN** (moun ak bèt pou pran an konsiderasyon)

- Li obligatwa pou w izole tèt ou (mete w an karantèn), jiskaske w satisfè 3 kondisyon ki make anwo a.
- Fòk ou fè atansyon sitou si anndan lakay ou gen granmoun aje oswa moun ki gen pwoblèm medikal grav paske moun ki nan kategori sa yo ka vin gen plis sentòm grav poutèt enfeksyon sa a.
- Piga okipe okenn bèt oswa lòt zannimo etan w malad.

### **KIBÒ** (direktiv pou kenbe distans sekirite w)

- Rete lakay ou, sòf lè w gen pou ale pran swen medikal.
- Piga ale travay, lekòl oswa nan milye piblik yo; evite transpò piblik, pigapataje kous machin oswa pigapran taksì.
- Ou dwe rete nan yon chanm apa pou pa rete bò kote lòt moun ki anndan lakay ou, leplis ke posib. Itilize yon twalèt apa, si posib.
- Jan Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) mande, ou dwe rete lakay ou epi minimize kontak ak zòt pou pa pwopaje enfeksyon an.

### **KISA** (pran objè/sifas yo an konsiderasyon)

- Evite pataje efè pèsònèl anndan kay. Piga pataje asyèt, vè pou bwè, goblè, ajantri, sèvyèt, oswa dra ak lòt bagay pou mete sou kabann ak lòt moun oswa ak bèt anndan lakay ou. Lè w fin itilize atik sa yo, lave yo byen lave ak dlo e ak savon.
- Netwaye tout sifas moun "manyen anpil" toulejou. Pami sifas yo manyen anpil yo genyen kontwa, nap yo met sou tab, manch pòt, akseswa nan twalèt, watè, telefòn, klavye, tablèt ak tab-de-nui. Epitou, netwaye tout sifas ki ka gen san, pou pou oswa likid kòporèl sou yo.
- Itilize yon espre pou netwaye oswa yon ti sèvyèt mouye (wipe) pou netwaye sifas yo manyen anpil yo; suiv enstriksyon ki make sou etikèt la.

### **KIJAN** (direktiv pou lave men ak kijan pou jere jèm)

- Netwaye men w souvan. Itilize dlo ak savon pou lave men w pandan omwen 20 segond. Si w pagen dlo ni savon, itilize yon dezenfektan abaz alkòl ki gen omwen 60% alkòl ladann pou netwaye men w, lave tout sifas men w nèt epi fwote toulede men w yo ansanm jouk yo seche. Li preferab pou itilize dlo ak savon si li vizib ke men w sal.
- Evite manyen je w, nen w, ak bouch ou si men w pa lave.
- Lè wap touse oswa estènye, kouvri bouch ou ak nen w ak yon klinèks.
- Jete klinèks ou fin itilize yo nan yon bwat fatra ki gen yon sache poubèl ladann. Tousuit apre, lave men w ak dlo e ak savon oswa ak yon dezenfektan pou men.

### **KILÈ** (direktiv pou al pran swen medikal)

- Pran tanperati w plizyè fwa pa jou
- Si w kòmanse santi wap vin pi mal (si konjesyon an, tous la oswa lafyèv la ogmante), rele doktè w.
- Nou ka pwograme laplipa vizit suivi ak doktè nou yo sou videyo oswa nan telefòn.
  - Pou vizit sou videyo, ou FÈT pou gen yon kont MyChart; tanpri ale nan <https://mychart.mountsinai.org/mychart/accesscheck.asp> pou anrejistre w pou yon kont.
- Si w gen difikilte pou w respire, ale pran tretman medikal dijans
- Si posib, rele davans epi fè travayè swen sante yo konnen rezilta tèst ou pozitif pou COVID-19.
- Etan wap antre nan sant sante a, mande yo ba w yon mask.
- Etap sa yo va ede biwo pwofesyonèl swen sante a anpeche lòt moun rete nan biwo a oswa nan sal datant la pou yo pa enfekte oswa pou yo pa ekspozè ak maladi a.
- Si posib, mete yon mask sou figi w anvan yo vin ba w sèvis medikal dijans.

### Kisa pou m di moun pwòch mwen yo?

- Moun nan kay la, patnè entim yo, èd swayan yo, ak nenpòt moun ki te gen kontak pwòch ak ou dwe siveye sante yo pou sentòm maladi respiratwa e gen anpil chans ke yo ka oblije mete yo an karantèn pou yon peryòd 10 jou (apatide dènye dat yo te konnen yo te ekspoze a). Yo fèt pou rele pwofesyonèl swen sante yo si yo gen sentòm COVID-19 konn bay tankou lafyè, tous, oswa souf kout. Ou dwe kontakte depatman sante lokal ou a pou enfòmasyon sou kijan pou mete w an karantèn.

### Fè tès san w pou antikò COVID-19 epi fè don plasma pou ede lòt moun:

Si sa enterese w pou w ta teste san w pou antikò COVID-19 pou wè si ou kalifye pou don plasma, tanpri ale sou [www.mountsinai.org/SinaiPlasmaDonation](http://www.mountsinai.org/SinaiPlasmaDonation) pou konplete kesyonè pou depistaj preliminè a.

Ou dwe gen ant laj 18 ak 65 lane epi fòk gen omwen 21 jou ki pase depi sentòm ou yo te kòmanse epi fòk gen 14 jou oswa plis ki pase apre w refè konplètman san w pa gen okenn sentòm ki rete.

Pou plis kesyon, tanpri voye yon imèl bannou nan [SinaiPlasmaDonation@mountsinai.org](mailto:SinaiPlasmaDonation@mountsinai.org) oswa rele nou nan 212-241-3424.

**Pou plis kesyon oswa pou demann pou ransèyman, tanpri rele liy asistans nou an nan 646-605-5959 oswa tekste 4-74624. Gen anplwaye ki disponib an dirèk, 7 jou sou 7, ant 9:00am ak 5:00pm.**

**Si w gen yon ijans medikal, rele 911 epi fè yo konnen ou gen COVID-19. Si posib, mete yon mask sou figi w anvan sèvis medikal dijans la vini.**

Pou ka gen plis enfòmasyon, tanpri gade resous ki anba yo:

***Depatman Sante nan New York (New York Department of Health, DOH)***

<https://www.health.ny.gov/diseases/communicable/coronavirus/>

### ***Nimewo Telefòn Biwo Lokal DOH***

- Konte Nassau: 516 227-9500
- Vil New York: 347 396-4131
- Konte Rockland: 845 364-2512

## Enstriksyon pou Egzeyat Pasyan Ki Teste Pozitif Pou COVID-19

---

- Konte Suffolk: 631 854-0100
- Konte Westchester: 914 864-7292

***Sant pou Kontwòl Maladi (Centers for Disease Control)***

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>