

Rete Lakay, Nouyòkè yo: Sa Ou Dwe Konnen Kounye a Sou COVID-19

Gen yon transmisyon jeneral maladi kowonaviris 2019 (COVID-19) nan kominote yo ki ap fèt nan New York. COVID-19 se yon maladi respiratwa (ki afekte respirasyon) yon nouvo kowonaviris lakòz. Sentòm yo soti nan lejè, tankou yon malgòj, pou rive nan grav, tankou nemoni. Pifò moun pa pral bezwen atansyon medikal pou sentòm yo a. Ansanm nou kapab ralanti pwopagasyon viris la ak pwoteje sila yo ki anba pi gwo risk pou maladi grav ak travayè swen sante nou yo pou yo pa vin malad.

Transmisyon nan kominote a vle di ke COVID-19 ap sikile nan NYC epi ke nou ta dwe aji kòm si nou tout ekspoze. Si ou malad, ou dwe rete lakay. Tout Nouyòkè yo dwe siveye sante yo ak anpil atansyon nan moman sa a. Sèlman chèche swen sante si ou malad anpil. Nou dwe asire nou moun ki gen maladi grav yo pral kapab rete nan yon lopital oswa inite swen entansif si yo bezwen. Menm si ou pa malad, rete lakay toutotan ou kapap: travay lakay, etidye lakay, epi evite tout entèaksyon ak evènman ki pa nesèsè yo.

Kijan COVID-19 pwopaje?

- Viris la gen plis chans pwopaje bay moun ki nan kontak sere (nan anviwon 6 pye) avèk yon moun ki enfekte. Viris la se nan goutlèt yo ki espre lè yon moun touse oswa etènye, ak lè li pale posiblerman. Rete nan distans 6 pye ede pwoteje ou kont espre sa a.
- Syantifik yo pa antann yo sou konbyen tan COVID-19 kapap viv sou sifas yo, men li kapap viv sou sifas ke moun touche souvan yo. Viris la kapab answit pwopaje si yon moun touche je li, nen li oswa bouch li avèk men li san lave ki gen viris la sou li.
- Syantifik yo kounye a kwè ke moun ki pa gen okenn sentòm kapab pwopaje viris la. Sepandan, moun ki santi sentòm yo (pa egzanp, touse oswa malgòj) pwobableman gen plis chans pou transmèt viris la bay lòt moun.

Ki moun ki anba pi gwo risk pou genyen COVID-19 oswa genyen maladi grav?

- Moun ki anba pi gwo risk maladi grav yo se moun ki gen 50 ane laj oswa ki pi aje ak moun ki gen lòt pwoblèm sante yo, gen ladan:
 - Maladi poumon
 - opresyon modere rive nan grav
 - Maladi kè
 - Yon sistèm iminitè ki afibli
 - Obezite
 - Dyabèt
 - Maladi ren
 - Maladi fwa
 - Kansè
- Pandan ke aktyèlman pa gen okenn done pou sijere ke moun ki ansent gen plis chans pou yo enfekte ak viris la ki lakòz COVID-19, yo ta dwe siveye yo pi pre. Moun ansent yo kapab vini malad anpil si yo enfekte ak kèk viris.
- Moun ki gen kontak sere regilye avèk yon moun ki genyen oswa ta ka genyen COVID-19 anba pi gwo risk tou pou genyen COVID-19, tankou moun ki ap viv nan menm lakay la, moun ki ap bay swen ki travay lakay la oswa patenè seksyèl aktyèl yo. Pou plis enfòmasyon sou sèks ak COVID-19, vizite nyc.gov/health/coronavirus epi chèche pou "enfòmasyon sou Sèks San Danje Pandan

Ki sa sentòm COVID-19 yo ye?

- Pifò moun ki gen COVID-19 genyen sentòm leje pou rive modere epi yo geri pou pwòp tèt yo san yo pa bezwen atansyon medikal. Mwen souvan, COVID-19 gendwa mennen nan nemoni ak lòt konplikasyon gen ladan ospitalizasyon oswa lanmò.
- Sentòm komen yo rapòte yo gen ladan:
 - Lafyè (tanperati piwo pase 100.4 degre F oswa 38.0 degre C oswa plis)
 - Tous
 - Souf kout (difikilte pou respire)
 - Malgòj
- Kèk pasyan rapòte tou:
 - Pèt sans gou oswa pran sant
 - Sansasyon doule
 - Maltèt
 - Dyare
- Si ou gen nenpòt nan sentòm sa yo, epi se pa yon pwoblèm sante tankou opresyon oswa anfizèm ki te egziste avan ki lakòz sa, ou gendwa gen COVID-19 epi ou dwe rete lakay.

Mwen pa santi mwen malad. Kijan mwen ka pwoteje tèt mwen ak lòt moun yo anba COVID-19?

- **Rete lakay ou.** Menm si ou santi ou byen epi ou pa gen okenn sentòm, ou dwe rete lakay toutotan ou kapab.
- Lave men ou souvan avèk savon ak dlo pandan omwen 20 segonn. Sèvi ak yon dezenfektan ki baze sou alkòl si savon ak dlo pa disponib.
- Kouvri bouch ak nen ou ak yon mouchwa oswa manch rad ou lè ou touse oswa etènye. Pa itilize men nou.
- Pa touche je ou, nen ou, oswa bouch ou avèk men ki pa lave.
- Pa bay lanmen. Olye de sa, fè siy ak men ou.
- Siveye sante ou pi pre pase dabitib pou lafyè, tous, difikilte pou respire, malgòj, ak lòt sentòm yo.
- Kreye plis espas pèsònèl ant oumenm ak lòt moun yo, gen ladan nan kenbe omwen 6 pye ak lòt moun yo. Yo rele sa distans sosyal oswa distans fizik.

Kijan mwen pratike distans fizik?

- Rete lakay ou toutotan sa posib.
- Kenbe omwen 6 pye ant oumenm ak lòt moun yo.
- Pa rasanble nan gwoup.
- Travay lakay ou.
- Evite tout vwayaj ak entèaksyon ki pa esansyèl yo.

Èske mwen ta dwe pote yon mask pou figi oswa lòt kouvèti?

An jeneral, tout Nouyòkè yo ta dwe pote yon kouvèti pou figi lè yo bezwen deyò lakay yo epi yo pa kapab kenbe omwen 6 pye distans ak lòt moun yo. Yon kouvèti pou figi se nenpòt papye oswa twal ki byen sekirize (tankou yon bandana oswa yon foul) ki kouvri nen ak bouch ou.

•

- Moun ki malad yo ta dwe pote yon kouvèti pou figi pandan yo lakay si yo pa kapab kenbe omwen 6 pye distans ak lòt yo. Moun ki malad epi ki bezwen kite lakay yo, tankou pou chèche swen medikal ijan, ta dwe toujou pote yon kouvèti pou figi.
- **Pote yon kouvèti pou figi pa fè ou envensib!** Nouyòkè yo toujou bezwen rete lakay toutotan sa posib, espesyalman si yo malad. Li esansyèl pou moun kontinye pratike distans sosyal ak bon ijyèn pou men yo menm lè yo pote yon kouvèti pou figi — gen ladan kenbe 6 pye distans ant yomenm ak lòt moun yo chak fwa sa posib. Yon kouvèti pou figi se yon prekosyon anplis nou kapab pran ki ka ede frennen pwopagasyon COVID-19 la.
- **Silvoulè pa estoke mask an papye yo, mask ki gen grad medikal yo,** tankou mask N95 oswa mask chirijikal yo. Mask sa yo ra anpil epi founisè swen sante nou yo bezwen mask pou yo rete an sante epi pran swen moun ki malad anpil yo. Travayè sante yo pa kapab kenbe distans ak lòt moun yo, evite moun ki malad yo, oswa evite kontak avèk likid kò lòt moun yo tankou saliv, kidonk li esansyèl ke nou rezève mask pou yo.
- Pou plis enfòmasyon, vizite nyc.gov/health/coronavirus epi chèche pou "FAQ About Face Coverings"(Kesyon yo Poze Souvan sou Kouvèti pou Figi) yo.

Ki moun ki ta dwe fè tès pou COVID-19?

- Jeneralman yo ta dwe fè tès sèlman pou moun ki etène lopital yo pou maladi grav tankou nemoni. Limite tès yo pwoteje travayè swen sante yo epi rezève founiti medikal tankou mask ak gan ki ra yo. Li pwoteje ou tou pou pa vin enfekte avèk viris la ki lakòz COVID-19 si ou pa deja enfekte.
- Nan nivo sa a, si ou gen sentòm yo, asime ke ou gen COVID-19. Yon tès pozitif pa pral chanje sa yon doktè di ou pou fè pou ou amelyore. Pi bon aksyon an se rete lakay.

Ki sa mwen ta dwe fè si mwen malad avèk sentòm COVID-19 yo? Èske mwen dwe fè tès oswa chèche swen medikal?

- **Asime ou gen COVID-19!**
- **Si ou genyen sentòm lejè pou rive modere yo, rete lakay ou.** Lè ou rete lakay ou, ou redwi posiblite transmisyon bay lòt yo, gen ladan travayè swen sante yo ki nesèsè pou pran swen pasyan ki malad grav yo. Ou kapab sove lavi yon lòt Nouyòkè lè ou rete lakay ou pou asire ke resous swen sante yo ale jwenn sila ki pi bezwen yo. Pran swen lòt moun yo nan rete lakay ou.
- **Pa kite lakay ou sòf pou ale chèche swen medikal esansyèl oswa pou bezwen esansyèl, tankou fè pwovizyon.** Si posib, fè yon moun achte pwovizyon ak lòt atik esansyèl yo pou ou, pandan ou toujou ap pratike distans fizik. Pa egzanp, yo ka kite pwovizyon yo devan pòt ou. Gade anba a pou prekosyon yo ou ta dwe pran si ou dwe kite lakay ou lè ou malad.
- Pa ale lekòl oswa nan travay, menm si ou se yon travayè esansyèl jan Eta New York defini li a.
- Si ou genyen 50 ane laj oswa pi aje, ansent, oswa gen lòt pwoblèm sante yo — gen ladan maladi poumon, opresyon lejè rive nan grav, maladi kè, yon sistèm iminitè ki afebli, obezite, dyabèt, maladi ren, maladi fwa, oswa kansè — konsilte doktè ou. Yo gendwa vle siveye ou pi pre.
- Si sentòm ou yo vini pi mal oswa yo pa pase apre twa rive kat jou, konsilte avèk founisè swen sante ou. Rele, voye mesaj tèks oswa itilize pòtay pasyan ou an avan ou vizite founisè ou a. Itilize telemedsin olye de vizit medikal an pèsòn, si posib.
- Si ou devlope nenpòt nan sentòm sa yo, chèche atansyon medikal imedyatman:
 - Difikilte pou respire
 - Doule pèsistan oswa presyon nan pwatrin
 - Nouvo konfizyon oswa enkapasite pou rete eveye
 - Po bouch oswa figi ki vin ble

Lis sa a pa gen tout bagay ladan. Si ou gen nenpòt preyokipasyon sou yon ijans medikal, konsilte founisè medikal ou a imedyatman oswa rele **911**.

Yo te dyagnostike ke mwen genyen COVID-19 oswa mwen genyen sentòm COVID-19. Kisa mwen ka fè pou pwoteje lòt moun yo lakay mwen?

- Rete ak omwen 6 pye de chak moun lakay ou — distans se pi bon fason pou pwoteje lòt moun yo.
- Pote yon kouvèti pou figi pandan ou lakay si ou pa kapab kenbe omwen 6 pye distans ak lòt moun yo.
- Itilize yon twalèt separe si li disponib. Si ou pataje yon twalèt, dezenfekte souvan sifas ou touche yo apre chak itilizasyon.
- Lave men ou souvan avèk savon ak dlo pandan omwen 20 segonn.
- Kouvri bouch ak nen ou ak yon mouchwa oswa manch chemiz ou lè ou touse oswa etènye. Pa itilize men ou pou kouvri etènye ou oswa touse ou. Jete imedyatman mouchwa ou yo epi lave men ou apre sa.
- Netwaye sifas yo ke yo touche souvan yo, tankou kontwa yo, bouton pòt yo, enstalasyon twalèt ak telefòn yo. Netwaye yo apre chak itilizasyon oswa omwen yon fwa chak jou. Itilize yon espre oswa ti lenj pou netwayaj lakay yo.
- Pa pataje atik lakay pèsònèl yo, tankou linèt, tas, istansil manje ak sèvyèt yo.
- Pa fè vizitè vini lakay ou.

Ki sa mwen ta dwe fè si mwen malad epi mwen bezwen kite lakay mwen?

- Si ou bezwen kite lakay ou pou wè yon doktè oswa pou achte medikaman oswa pwovizyon:
 - Asire ou kenbe yon minimòm 6 pye de lòt moun yo — distans se pi bon fason pou pwoteje lòt moun yo.
 - Pote yon kouvèti pou figi pou kouvri bouch ou oswa nen ou.
 - Lave men ou avan ou sòti, itilize yon dezenfektan ki baze sou alkòl pandan ou deyò lakay ou, epi kouvri nen ou ak bouch ou avèk bra ou oswa yon mouchwa lè ou ap touse oswa etènye.
 - Evite lòt moun toutotan sa posib — mache si ou kapab epi pa antre nan magazen oswa transpò ki ankonbre.

Yo te konfime mwen genyen COVID-19 oswa mwen te malad epi mwen gendwa genyen COVID-19.

Konbyen tan mwen dwe rete lakay?

- Si ou te genyen oswa gendwa genyen COVID-19, ou kapab kite lakay ou lè **tout** sa ki anba la a vrè:
 - Sa te fè **omwen** sèt jou depi sentòm ou yo te kòmanse.
 - Ou pa te janm genyen lafyèv OSWA ou pat genyen yon lafyèv pandan twa jou avan yo san itilize medikaman pou redwi lafyèv yo tankou Tylenol oswa ibipwofèn.
 - Maladi global ou a te amelyore.
- Sonje, menm lè ou santi ou amelyore, rete lakay ou toutotan sa posib epi sèlman sòti pou founiti esansyèl yo tankou pwovizyon.

Tan sa yo difisil. Kijan mwen kapab jere estrès ak enkyetid?

- Li nòmal pou ou santi ou akable, tris, angwase ak pè, oswa pou ou gen lòt sentòm estrès yo, tankou difikilte pou dòmi. Pou bese estrès ou ak jere sitiyasyon an eseye rete pozitif epi raple tèt ou de fòs ou yo.

- Rete konekte ak zanmi ou yo ansanm ak moun pwòch ou yo nan itilize teknoloji (tankou apèl telefòn, medya sosyal ak konvèsasyon videyo).
- Si ou pa malad, ale deyò epi fè egzèsis, men sonje pratike bon ijyèn ak distans fizik. Mache, kouri, ak monte bisiklèt se bon egzanj aktivite ki pa egzije kontak sere avèk lòt moun yo oswa ekipman pataje.
- Vizite “App Library (Aplikasyon Library)” nan nyc.gov/nycwell pou zouti anliy yo pou ede ou jere sante ak byennèt emosyonèl ou.
- Si sentòm estrès yo vini akablan, ou ka konekte ak konseye ki resevwa fòmasyon nan NYC Well, yon sèvis sipò sante mantal konfidansyèl ak gratis ki ka ede Nouyòkè yo lite. Anplwaye NYC Well yo disponib 24/7 epi yo kapab bay konsèy rapid ak referans pou swen nan plis pase 200 lang. Pou sipò, rele 888-692-9355, voye mesaj tèks "WELL" bay 65173 oswa diskite anliy lè ou vizite nyc.gov/nycwell.

Pou plis enfòmasyon:

- Pou dènye enfòmasyon yo, vizite nyc.gov/health/coronavirus ak cdc.gov/covid19.
- Pou mizajou an tan reyèl, voye mesaj tèks "COVID" bay 692-692. Yo kapab aplike frè pou mesaj ak done yo.
- Si ou bezwen yon founisè swen sante, NYC Health and Hospitals (Sant ak Lopital NYC) ap bay swen pou tout Nouyòkè, kèlkeswa sitiyasyon imigrasyon, sitiyasyon asirans oswa kapasite pou peye yo. Rele 844-692-4692 oswa **311**.

Depatman Sante NYC ka chanje rekòmandasyon yo pandan sitiyasyon an ap evolve.

4.4.20