

10 Ideas Pa Kuarentena o Autu-Monitorizason NA-Kaza

Si bu foi instruidu pa faze kuarentena, o autu-monitorizason, na bu kaza pamodi kontatu ku possível COVID-19:

1 Fika na kaza, sen bai trabadju nen skola, y lonji di lugaris publiku.



2 Monitora pa sintomas y midi bu tenpratura dos bes pa dia. Si bu sinti sintomas o feбри, enton txoma pa bu doktor kel ora.



3 Deskansa, idrata korpu y faze izersissiu si for possível. Si bu pode faze izersissiu, faze-l na bu kaza o na bu kintal. Ivita lugaris ki bu pode ten kontatu ku otus pessoas.



4 Si bu tiver un konsulta mediku, txoma bu doktor antis di bu bai la y fla-es ki bu tevi kontatu ku COVID-19.



5 Pa imerjensas mediku, txoma pa 911 y aviza funsionariu di sentral ki bu tevi kontatu ku COVID-19.



6 Toma mididas tudu di pa ivita kontajiu di mikrobiu/jermis.

· Laba mon txeu ku sabon y agua duranti pelu menus 20 segundu, o ku un dezinfetanti pa mon ki ten pelu menus 60% di alkol.

· Tapa boka/nariz ora ki bu tossé/spirra.

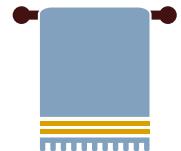
· Ivita toka na bus odju, nariz y boka.



7 Fika na un kuartu determinadu, mas tenpu possível, y longi di otus pessoas y animal di kaza. Uza kuartu di banhu separadu si ten.



8 Ivita uza artigus di uzu pessoal ku otus pessoas di kaza, sima pratus, tuadjas y ropa di kama.



9 Linpa tudu arias ki ta tokadu txeu, sima bankadas di kozinha, meza y puxador di porta. Uza spray o paninhu dezinfetanti pa kaza di akordu ku etiketa na el.



10 Aproveita bu tenpu na kaza pa faze teletrabaju si bu pode, o pa ler, faze izersissiu o otus passatenpus.

