

10 Konsèy pou Karantin Lakay oswa Siveyans w ap Fè Poukont Ou

Si yo te mande w mete w an karantèn oswa siveye tèt ou lakay ou akòz ou te petèt an kontak ak viris COVID-19 la:

1

Rete lakay ou, pa al travay, pa al lekòl epi rete lwen tout kote ki piblik.



2

Rete veyatif si ou pa gen sentòm epi pran tanperati w 2 fwa chak jou. Si ou vin gen sentòm oubyen lafyèv, alòs rele founisè swen sante w san pèdi tan.



3

Repoze w, bwè anpil dlo epi fè egzèsis, si sa posib. Si ou kapab fè egzèsis, fè sa lakay ou oswa nan lakou a. Evite tout andwa kote ou gendwa antre an kontak ak lòt moun.



4

Si w gen yon randevou medikal, **rele founisè swen sante a alavans** epi di li ou te ekspoze ak viris COVID-19 la.



5

Pou ijans medikal, rele 911 epi notifie **pèsonèl yo voye pou w an ke** ou te ekspoze ak viris COVID-19 la.



6

Pran aksyon toulejou pou anpeche mikwòb yo pa gaye.

- Netwaye men ou yo souvan ak savon epi dlo pandan omwens 20 segonn oubyen ak yon dezenfektan ki baze ak alkòl ki gen ladann omwens 60% alkòl.
- Kouvri bouch ou lè w ap touse/estènye.
- Evite manyen zye, nen ak bouch ou.



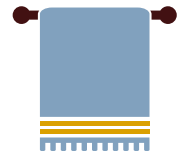
7

Mezi sa posib, rete **nan yon sèl pyès apa epi lwen lòt moun** ak bèt kay ki lakay ou. Sèvi ak yon saldeben apa, si genyen.



8

Evite pataje atik pèsonèl ak lòt moun nan kay ou an, tankou plat manje, sèvyèt ak dra kabann.



9

Netwaye tout sifas moun konn touche souvan, tankou kontwa yo, sifas tab ak pwaye pòt yo. Sèvi ak espre pou netwaye anndan kay oswa twal mouye, konfòmeman ak etikèt enstriksyon yo.



10

Pwofite omaksimòm de tan w ap **pase lakay ou: travay adistans si** w kapab oswa ratrape reta ou gen nan lekti, fè egzèsis oswa lòt divètisman toujou.

