

Orientasons pa Muméntus Prizensial ku Família pa Famílias

Óra ki Muméntus ku Família (*Muméntus ku família*) é prizensial (supervizionadu, sên supervizon y duranti noti), é inportanti sigi es orientason pa minimiza risku di spadja COVID-19 y garanti siguransa di tudu algen. El foi dizenvolidu di akordu ku rikumendasons atual di Centers for Disease Control and Prevention (CDC - Séntrus di Kontrolu y Privenson di Duénsas) y Massachusetts Department of Public Health (DPH - Dipartaméntu di Saúdi Públiku di Massachusetts).

Gósi, vizitas pode ser sô na ambientis stérnu (rua) y ten limiti di 6 partisipanti.

Lenbra ma pesoas ka debe partisipa na muméntus prizensial ku família, si es:

- Tevi rizultadu puzitivu ô diagnóstiku klíniku puzitivu di COVID-19
- Stevi en kontaktu pértu ku algen ki tene COVID-19, na últimos 14 dia
- Tene sintomas di COVID-19
- Si algun partisipanti tene fébri, el ka debe bai

Izijiénsias di Siguransa pa Muméntus Prizensial ku Família	
Uza un Maskra	<ul style="list-style-type: none">• Tudu partisipanti ten ki uza maskra di panu ô maskra sirúrjiku diskartável duranti muméntus prizensial ku família. <i>Kel-li ka ta inklui kriansas ku ménus di 2 anu, kualker algen ki ten difikuldadi na respira, y kualker algen ki ka ta konsigi tra maskra sên ajuda.</i>• Kriansas pikinóti pode nega uza maskra, txora, grita ô tra maskra pamódi médu ô diskonfortu. Jóvens pode ka intende inportánsia di uza maskra. É inportanti rikunhese ma kel-la pode kontise y pensa na maneras di fika prutejidu, sima mante distánsia óra ki kel-la kontise. Muméntus ku família ka ta kanseladu pamódi un kriansa ô jóven nega uza maskra.• If you do not have a mask, one will be provided to you when you arrive for Muméntus ku família. <p>Tudu partisipanti di Muméntus ku Família debe sigi orientasons di CDC sobri uza maskra diskartável ô maskra di panu, inkluindu:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Laba ô dizinfeta mon artis di poi maskra.2. Kubri bóka y naris.3. Prende lasu trás di orédja ô mara-l firmi.4. Ka bu poi mon na róstu nen ka bu puxa maskra enkuantu bu sta ta uza-l.5. Tra maskra sên poi mon na odju, na naris, ô na bóka y laba mon imidiatamenti dipos ki bu tra-l.6. Laba maskra di panu tudu bês ki bu uza-l y verifika ma el sta konplétamenti séku artis di bu torna uza-l.
Fika na Kaza si Algun Algen sta Duenti	<ul style="list-style-type: none">• Si bu sta duenti ô bu fidju (kriansa ô jóven) sta duenti, nu ten ki marka Muméntus ku Família pa otu dia. Informa bu asistenti susial si bu ka sta xinti dretu.• Tudu adultu ki sta ta partisipa na Muméntus ku Família ten ki obzerva ses kabésa y fika na kaza si es sta duenti.

	<ul style="list-style-type: none"> • NINGEN ki tene kualker un di kes sintoma li ka debe partisipa: tósi, fébri (100,4°F ô más altu) falta di ar, risfriadu, dor na múskulu, dor na kabésa, dor na garganta, ô pérda di kapasidadi di xinti gustu ô txeru. • Si algun algen aprizenta sintomas di duénsa durante Muméntus ku Família, vizita ten ki tirmina. • Si algun algen na bu kaza aprizenta kualker un di kes sintoma ki sta na lista diriba, txoma bu prufisional di saúdi. Si bu ka ten un prufisional di saúdi, txoma pa númeru 2-1-1 pa bu atxa un na bu ária. • Kualker algen ki dja diagnostikadu ku COVID-19 ô ki sta ta spéra rizultadu di tésti, ten ki fika na izolaméntu ti ki: <ul style="list-style-type: none"> ○ Dja pasa trêš dia interu sên fébri Y sên toma ramédi pa baxa fébri, ○ Otus sintoma dja midjora, y dja pasa peluménus 7 dia désdi ki sintomas parse pa priméru bêš. • Aléndisu, kriansas y adultus na sigintis kategoria di altu risku pode prisiza di toma otus prikauson ô partisipa sô na vizitas virtual: pesoas ku más di 65 anu di idadi, pesoas imunokonprometidu ô ki sta ta toma algun inmunosuprisor, pesoas ki ten problémas di saúdi gravi sima duénsa kardiáku ô duénsa pulmonar króniku, y mudjeris grávida.
Priparason pa Muméntus ku Família y Kuzê ki bu Debe Spéra	
Fala ku Bu Asistenti Susial	<ul style="list-style-type: none"> • É inportanti mante en kontaktu ku bu Asistenti Susial enkuantu bu ta pripara pa Muméntus ku Família. Bu Asistenti Susial pode djuda na kordena Muméntus ku Família y el pode risponde perguntas ki bu tene.
Pripara pa Muméntus ku Família	<p><i>Planiaméntu di Atividadis</i> Óra ki bu ta plânia Muméntus ku Família, pensa na atividadis apropiadu pa kada idadi ki bu pode faze na rua, di lonji ô siparadamenti, má djuntu, sima pa izénplu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Juga ku balon ○ Dizenha ku jis prusesadu ○ Faze un kebra-kabésa (<i>puzzle</i>) ô juga un jogu djuntu, má sô un algen ki ta poi mon na pésas ○ Pâsia nun lugar undi k'é pusível pratika distansiaméntu fíziku ○ Pinta djuntu, má na pájinas ô na livrus diferenti <p><i>Riduzi Alastraméntu di Jérmiš</i> Si bu tene, bu pode traze kuzas sima:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Tualheti dizinfetanti ○ Álkol en jel (dizinfetanti pa mon) ○ Luvas (nitrilu pa uzu médiku ô látéks) ○ Maskra di panu ô maskra diskartável (Si partisipanti ka tene maskra, el ta ranjadu un maskra) <p><i>Sobri Traze Kumida</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Tudu lanxi y bebida ten ki sta na risipienti individual, asi pa ningen ka konpartilha. Ningen ka debe konpartilha kumida. ○ Pais debe laba mon ô uza álkol en jel antis di es da mininu kumida. ○ É pa uza kudjer ô garfu di plástiku y pa botá-s na lixu dipos di vizita. ○ Kriansas y jóvens ka ta pode leba kumida pa kaza dipos di vizita.

<p>Perguntas ki Bu ta Fazedu</p>	<p>Pa garanti siguransa di tudu algen, bu ta fazedu kes pergunta li na bés pa di dia ki Muméntus ku Família sta markadu y más un bês óra ki bu txiga na lugar di Muméntus ku Família:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Bu tevi rizultadu puzitivu na tésti di COVID-19 ô bu stevi en kontaktu pértu ku algun algen ki tene COVID-19 na últimus 14 dia? ○ Na últimus dia, bu xinti algun di kes sintoma li: tósi, fébri, falta di ar, risfriadu, dor na múskulu, dor na kabésa, dor na garganta y pérda di kapasidadi di xinti gustu ô txeru? ○ Bu tene fébri di 100,4º ô más altu? Midi bu temperatura antis di bu bai. <p><i>Si bu risponde sin pa kualker un di kes pergunta diriba, bu ka pode partisipa na Muméntus Prizensial ku Família.</i> Bu asistenti susial ta ben trabadja ku bo pa marka un vizita virtual ti dia ki bu ta pode partisipa na vizitas prizensial.</p>
<p>Plânia pa sta na Rua</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pa riduzi alastaméntu di COVID-19, na futuro prósimu, Muméntus ku Família ta fazedu na rua, na spasus abértu. Pripara y bisti ropa adekuadu. • Lugaris di vizita pode ten asésu limitadu a kazas di banhu. • Aléndisu, pamódi klima, un vizita pode markadu pa otu data. É inportanti mante kontaktu ku bu asistenti susial óra ki klima pode afeta Muméntus ku Família.
<p>Uza un Maskra y Mante Distánsia Fíziku Óra k'é Pusível</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Faze pusível pa bu pratika orientasons di distansiaméntu fíziku durante Muméntus ku Família. • Nu sabe ma kel-li nen sénpri é ka pusível, prinsipalmente si bu ten fidju pikinóti. Nu ta intende ma bu ta kre konsola bu fidju, si el fika ku médu ô ansiozu, y mostra-l ma bu kre-l txeu. Pensa na maneras ki bu pode faze kel-la y mésmu ténpu pruteje bu kabésa y bu fidju, sima pa izénplu: <ul style="list-style-type: none"> • Ivita kontaktu di róstu ku róstu pértu di kunpanheru y beju • Garanti ma partisipantis ku más di 2 anu di idadi sta ta uza maskra • Bisti ropa riba di otu ropa, ki bu pode duspi dipos di vizita • Si bu ten kabelu kunpridu, pentia-l ki ta fika pa riba di góla (rabu di kabalú ô otu pentiada ki kabelu ta fika lonji di róstu) • Uza álkol en jel ô laba mon dipos di kontaktu pértu • Poi ropa kontaminadu nun bólsa di plástiku ô labá-s imediatamenti na mákina di laba ropa

Referéncias pa es Dukuméntu

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (SÉNTRUS DI KONTROLU Y PRIVENSON DI DUÉNSAS):

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>