



Stadu di Massachusetts

Gabineti Izekutivu pa Servissus Umanus y di Saúdi
Departementu di Saúdi Publiku
Sekretaria di Duensas Infessiozas y Laboratoriu di Siensia
305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

CHARLES D. BAKER
Governador

KARYN E. POLITO
Vice-Governador

Informason y Guia pa Pessoas na Izolamentu pamodi COVID-19

MARYLOU SUDDERS
Sekretaria di Stadu

MONICA BHAREL, MD, MPH
Komissaria

Tel: 617-624-6000
www.mass.gov/dph

É obigatoriu pa bu fika izoladu (fika separadu) di otus pessoas pamodi bu foi diagnostikadu komu kazu konfirmadu di infeson ku 2019 Novel (noby) Coronavirus (COVID-19) o pamodi bu tevi un kontatu di altu-risku ku COVID-19 y bu tene sintomas gossi.

COVID-19 é kazuadu pa un virus. El ta spadja pa sekresons respiratoriu (muku/kataru y gotikulas di tosi y spirru) di un pessoa infetadu y el pode kauza duensa gravi sima pneumonia (infeson na pulmon), y, na alguns kazu raru, morti.

Bu ten ki fika na izolamentu ti ki un autoridadi di saúdi publiku (*Massachusetts Department of Public Health*, Delegassia di Saúdi lokal o *Community Tracing Collaborative*) flabu ki bu pode sai di kaza. Un autoridadi di saúdi publiku ta kontatabu tudu dia y ta faze otu avaliason aproximadamenti 10 dia dipos di data ki bu infeson foi konfirmadu. Un autoridadi di saúdi publiku ta konfirma ki bu pode sai di kaza, logu ki fika determinadu ki risku di bu infeta otus pessoas é baxu.

Duranti periodu di izolamentu, bu ka pode ten vizitas na lugar ki bu stiver izoladu. Si bu ten ki mora na mesmu spassu ki otu algen, enton kel pessoa tanbé ten ki fika di kuarentena. Si ten algun kriansa, pessoa grvida, pessoa ku sistema di imunidadi baxu, o ki ten problema kroniku di korason, figadu, pulmon o rin, o ku mas di 65 anu di idadi, kel pessoa ta korre mas risku si el tiver kontatu ku bo duranti bu izolamentu. Si algun algen ki tevi kontatu ku bo ta korresponde kel deskrison, pur favor informa bu delegassia di saúdi o Departamentu di Saúdi Publiku di Massachusetts pa tomadu mididas pa proteje kes pessoas.

Un autoridadi di saúdi publiku ta djudabu identifika kualker pessoa, inkluidu pessoas ki ta mora na bu kaza, ki ta konsideradu ki tevi kontatu y ta faze rekomendasons di kuarentena obligatoriu.

Es panfletu ta dabu informason sobri kusas ki bu pode y ki bu ka pode faze enkuantu bu stiver na izolamentu. Si bu ten perguntas dipos di bu ler el, bu pode txoma Delegassia di Saúdi (Board of Health) di bu sidadi, o *Massachusetts Department of Public Health* ki sta disponivel 24 ora, 7 dia na semana pa 617-983-6800.

Enkuantu bu stiver na izolamentu bu debe sigui kes instrusons li:

1. Sai di kaza só pa djobe tratamentu mediku. Si bu ten ki sai di kaza pa tratamentu mediku urjenti, uza un maskra, sima maskra sirurjiku, si bu ten. Si bu ka ten maskra tenta fika seis pe (serka di 2 metru) lonji di otus pessoas; kandu kel é ka possivel, limita bu tenpu di sta pertu di pessoas pa ser di sinku minutu o menus. Txoma bu doktor antis di bu bai y fla ki bu tene infeson di COVID-19. Pa proteson di otus pessoas, bu debe uza un karru particular o txoma un anbulansia pa lebabu pa doktor. Ka bu toma transporti publiku, karrus publiku (sima Uber, Lyft) o taxi na ninhun sirkunstansia).
2. Uza un maskra, sima maskra sirurjiku si bu ten, si bu meste sta djuntu ku otu pessoa. Si bu ka tene maskra tenta fika seis pe (serka di 2 metru) lonji di otus pessoas; kandu kel é ka possivel, limita bu tenpu di sta pertu di pessoas pa ser di sinku minutu o menus.
3. Ka bu ressebe vizitas na kaza.
4. Si for possivel, otus pessoas ka debe mora na bu kaza enkuantu bu stiver na izolamentu la.
5. Ka bu durmi na mesmu kuartu o uza mesmu kuartu di banhu ku otus pessoas.
6. Ka bu uza tuadjas o ropa di kama (lensol/manta) ki otus pessoas ta uza tanbé.
7. Laba bu ropa separadu di ropa di otus pessoas.
8. Ka bu uza mesmus objetus pa kume y bebe ki otus pessoas ta uza. Laba tudu normalmenti, ku agu mornu y deterjenti o na makina di laba lossa.
9. Tapa boka ku nariz ora ki bu tosse o spirra y bota lensus di papel na un baldi di lixu forradu. Dupos laba mon.
10. Laba mon txeu ku agu y sabon pa pelu menus 20 segundu. Si ka ten agu y sabon, uza un dezinfetanti propi pa mon ki ten pelu menus 60% di alkol na el.

Tudu pessoas di bu kaza ki ten kontatu ku bo debe:

1. Fika sienti di ses saúdi y djobe pa:
 - a. Febri (tenpratura mas di 100.0 grau). Es debe midi ses tenpratura di plamanhan y di noti.
 - b. Otus sintomas sima tossi, difikuldadi pa respira, falta di ar, frieza na korpu, musklus ta due o duru/prezu, dor di kabessa o diarreja.
2. Laba mon txeu ku agu y sabon pa pelu menus 20 segundu. Si ka ten agu y sabon, es debe uza un dezinfetanti propi pa mon ki ten pelu menus 60% di alkol na el.
3. Uza un maskra, sima un maskra sirurjiku si ten, kandu es stiver pertu di bo si bu ka pode uza maskra. Si ka ten maskra, tenta fika seis pe (serka di 2 metru) lonji di otus pessoas; kandu kel é ka possivel, limita bu tenpu di sta pertu di pessoas pa ser di sinku minutu o menus. Es debe ten kuidadu pa toka só na partis di maskra ki ta bai di roda di oredjas o tras di kabessa. Pa es ka toka na frenti di maskra. Es debe laba mon imediatamenti ku agu y sabon dipos di tira maskra.
4. Uza luvas deskartavel (pa uza só un bes) si es meste ten kontatu diretu ku likidus di bu korpu (saliva/kuspinhu, muku/katarru, urina, fezis/obra, vomitu) o mexe na bu ropa suju. Tira luvas ku kuidadu sen toka na parti di fora di luvas, bota luvas na lixu y laba mon ku agu y sabon o ku dezinfetanti propi pa sfrega na mon ki ten alkol na el.

Si algun pessoa na bu kaza sinti kualker di kes sintomas li, kontata departamentu di saúdi lokal o *Massachusetts Department of Public Health* pa nunbrus di telefoni skritu mas baxu.

Si el meste bai doktor, el debe telefona se doktor artis di bai la y fla ki el tevi kontatu ku algen ki tene COVID-19.

Otus konsedju pa ka dixa jermis spadja:

1. Bu luvas deskartavel (pa uza só un bes), lensus di papel, maskras y otu lixu debe podu nun saku ki, dipos ben marradu, ta podu na lixu di kaza.
2. Bu ropa debe ser labadu na makina di laba ropa normal ku deterjenti y agu mornu. Pode uzadu lixivia ma ka meste. Ka bu sakudi ropa suju y ka bu dixa kel ropa suju ten kontatu ku ropa o peli di otu algen
3. Arias na kaza ki bu toka o ki suja ku likidu di bu korpu (saliva/kuspinhu, muku/katarru, urina, fezis/obra, vomitu) debe linpadu y dezinfetadu ku un dezinfetanti propi pa kaza di akordu ku instrusions na etiketa. Uza luvas pa faze linpeza.
4. Kuartu di banhu ki bu ta uza debe linpadu tudu dia ku un dezinfetanti propi pa kaza di akordu ku instrusions na etiketa. Uza luvas pa faze linpeza.

Pa kantu tenpu bu debe sigui kes instrusions li?

Bu ten ki fika izoladu duranti tenpu ki bu ten posibilidadi di passa infeson pa otus pessoas. Un autoridadi di saúdi (MDPH, bu Delegassia di Saúdi lokal o *Community Tracing Collaborative*) ta kontatabu pa flabu kandu ki bu pode sai di izolamentu.

Perguntas?

Pur favor, txoma bu doktor, delegassia di saúdi lokal o *Massachusetts Department of Public Health* (departamentu di saúdi publiku) pa kualker pergunta.

1. Bu doktor
Nomi: _____
Nunbru di telefoni: _____ O
2. Delegassia di Saúdi lokal (sidadi)
Nomi di sidadi: _____
Pessoa pa kontatu: _____
Nunbru di telefoni: _____ O
3. *Massachusetts Department of Public Health* (departamentu di saúdi publiku)
Epidemiolojista di servissu (*On-call*)
Telefoni: (617) 983-6800 (7 dia pa semana/24 ora pa dia)

Obrigadu pa bu kolaborason ativu pa mante bu pessoa, bu familia y bu komunidadadi ku saúdi y seguransa.

Data ki entregadu passienti: _____

Entregadu pa (nomi): _____

Kualker otu instruson spessifiku pode ser skritu li o ser anexadu ku otus fodja di papel (anota anexu di kes otus fodjas li)

