



Maladi Kwonik yo ak COVID-19 RETE AN SANTE



Si ou gen yon maladi kwonik, ou gen plis chans pou gen konplikasyon grav si w enfekte ak COVID-19.

COVID-19 te montre tou inegalite istorik ak aktyèl ki egziste nan lasosyete. Rasism estriktirèl jwe yon wòl pou moun de koulè vin gen yon risk ki pi elve pou maladi kwonik, epi ki ogmante risk pou yo gen konplikasyon grav akòz COVID-19.

Anplisde mete anplas mezi pou pwoteje tèt ou kont COVID-19, youn nan bagay ki pi enpòtan ou kapab fè si ou gen yon maladi kwonik – espesyalman si ou gen 65kan oswa plis oubyen ou gen yon andikap – se pou okipe sante w byen. Epitou ou kapab itilize enfòmasyon sa a pou ede swen fanmi w, zanmi w yo ak kominote w la.

Si ou gen...

Dyabèt (ou fè sik)

Siveye nivo sik nan san ou regilyèman epi kontinye pran tout medikaman ou yo dapre enstriksyon founisè swen sante w lan. Si ou kenbe nivo sik nan san an sou kontwol, sa kapab bese risk ou pou w gen konplikasyon akòz COVID-19. Si ou gen difikilte pou peye pou medikaman dyabèt yo, [ADA kapab ede w](#).

Opresyon

COVID-19 domaje poumon yo, kidonk li enpòtan pou jere deklanchè yo, itilize kontwolè w ak medikaman sekou w yo, epi respekte plan aksyon opresyon ou an (si ou gen youn). Poutèt anpil pwodui netwayaj kay kapab fè opresyon w lan vin pi mal, eseye netwaye epi dezenfekte kay ou dapre [direktiv CDC yo](#).

Maladi Kè

Konitnye pran medikaman pou kè dapre enstriksyon founisè w lan. Si w bese nivo estrès ou, sa ka kenbe kè w an sante. Eseye respire pwofondeman, dòmi pandan 6 a 8èdtan, eseye manje manje ki bon pou lasante, epi fè egzèsis lèw kapab.

Kansè

Kansè ak tretman pou kansè gendwa afibli sistèm iminitè a, sa ki fèl ap pi difisil pou konbat COVID-19. Li espesyalman enpòtan pou w evite kontak ak lòt moun ki pa nesèsè, kidonk pale pale ak founisè w lan pou yo voye medikaman oral ba w, pou evite ou bezwen ale nan klinik founisè swen sante w lan oswa nan famasi.

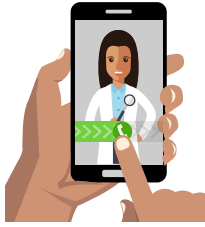
Wot tansyon

Wot tansyon ogmante risk pou gen konplikasyon akòz COVID-19. Siveye tansyon ou lakay ou epi kontinye pran tout medikaman yo, dapre enstriksyon founisè swen sante w lan.

Adiksyon Nikotin

Moun ki fimen oswa ki vape pran risk pou yo malad ak COVID-19. Fimen epi vaping pwovoke yon enflamasyon epi estrese sistèm iminitè w lan; epitou sigarèt ak vapes yo pase nan men ou epi manyen bouch ou. Lave men ou souvan jan sa posib epi redui kantite fwa ou deplase pou ale nan magazen.

Si ou gen nenpòt maladi kwonik, fè etap say o pou pwoteje sante w:



Pale ak founisè w lan osijè fason ki gen mwens danje pou pwograme randevou swen sante w lan.

Mande yon **kantite medikaman rezèv anplis** sizoka ou pa ta ka ale nan famasi. Kontinye pran medikaman ou dapre enstriksyon founisè swen sante w lan.

Mande si w bezwen nenpòt **vaksen**, tankou lagrip flou oswa nemoni.



Konsantre sou manje ki bon pou lasante epi fè egzèsis regilyèman pou kontwòle estrès epi pou rete an sante.

Manje manje ki bon pou lasante chak fwa ou kapab, tankou fwi, legim ak pwoteyin mèg.

Jwenn fason pou fè egzèsis san danje lakay ou. Si ou soti deyò, respekte rekòmandasyon distans sosyal yo epi mete yon mask ou yon atik pwoteksyon twal pou figi.

Kontwòle estrès ou. Sispann koute nouvel detanzantan, eseye fè egzèsis respirasyon ki pwofon oubyen fè yon aktivite ou renmen.



Sispann fimen ak/oswa vaping, menmsi out e eseye kite anvan sa.

Fimen ak vaping kapab domaje poumon yo epi ogmante risk pou gen konplikasyon akòz COVID-19. Gen sipò pou antrènman ak medikaman gratis ki disponib:

Rele nan: 1-800-QUIT-NOW

Al gade nan: [KeepTryingMA.org](https://www.KeepTryingMA.org)

Pwoteje Tèt Ou Kont COVID-19:

- Chak fwa ou kapab, rete lakay ou. Soti lakay ou sèlman lè ou oblije, pa egzanzp pou travay nan yon djòb ki esansyèl, pou ale nan magazen pou achte manje oswa nan famasi oubyen si w gen yoni jans medikal.
- Rete omwens 6 pye (2 mè) lwen zòt yo lè ou deyò lakay ou.
- Lave men ou yo souvan, pandan omwens 20 segonn chak fwa ak savon epi dlo.
- Mete yon mask oswa yon pwoteksyon fig nan tout lye piblik ak kèlkeswa kote li difisil pou kenbe yon distans sosyal 6 pye (2 mè) pa rapò ak zòt yo. Pou jwenn konsèy sou mask, al gade nan [mass.gov/MaskUp](https://www.mass.gov/MaskUp)
- Netwaye epi dezenfekte sifas w ap manyen anpil yo, tankou selilè, pwaye pòt, wobinè ak sifas kontwa.

Tcheke pou wèsi w gen nenpòt sentòm COVID-19



Pa ezite rele 911 si gen yon ijans – espesyalman si ou panse ou ta ka gen yon atak kadyak, ou gen **nenpòt** siy yon stwoke, si ou te viktim yon agresyon seksyèl oubyen nenpòt kalite vyolans oubyen si w gen nenpòt chòk ou te sibi.

Menm pandan kriz COVID-19 la, 911 se fason ki pi rapid la pou jwenn swen epi posiblemany, pou sove lavi yon moun. EMS ak lopital yo nan Massachusetts ap fè demach pou anpeche COVID-19 la pwopaje.

- ✓ **Rele 911 si w konstate nenpòt siy yon stroke:** Figi w delala, feblès nan bra oswa difikilte pou pale.
- ✓ **Rele 911 si w panse ou gendwa gen yon kriz kadyak:** Doulè nan pwatrin, pwa sou pwatrin ou, souf ki kout anpil, swe frè, pafwa ki vini ak kèplen oswa tèt k ap vire.
- ✓ **Rele 911 oswa SafeLink (877-785-2020) si ou te viktim agresyon seksyèl** oubyen nenpòt tip vyolans.