

Kijan COVID-19 pwopaje?

- Viris la gen plis chans pwopaje bay moun ki nan kontak sere (nan yon distans anviwon 6 pye) avèk yon moun ki gen maladi kowonaviris 2019 (COVID-19). Li pwopapaje nan goutlèt yo ki espre lè yon moun touse oswa etènye, ak lè li pale posiblerman.
- COVID-19 kapab pwopaje si yon moun touche sifas ki genyen viris la sou li epi apres a li touche je li, nen oswa bouch avèk men san lave.
- Pa gen okenn prèv valab ke moun ki pa gen okenn sentòm kapab pwopaje viris la.

Ki moun ki anba pi gwo risk pou genyen COVID-19 oswa genyen maladi grav?

- Moun ki anba pi gwo risk maladi grav yo se moun ki gen laj 50 ane ak plis (moun ki gen laj 65 ane ak plis yo anba pi gwo risk) ak moun ki gen lòt pwoblèm sante yo, gen ladan:
 - Maladi poumon oswa opresyon modere rive nan grav
 - Maladi kè oswa lòt pwoblèm kè ki grav yo
 - Kansè
 - Yon sistèm iminitè ki afebli
 - Obezite
 - Dyabèt
 - Maladi ren
 - Maladi fwa
- Moun ki gen kontak sere regilye avèk yon moun ki genyen COVID-19 anba pi gwo risk pou genyen viris la, tankou moun ki ap viv nan menm lakay la, moun ki ap bay swen yo, ak patenè entim yo.
- Pandanke pa genyen aktyèlman okenn done ki sijere ke moun ki ansent yo gen plis chans pou genyen COVID-19, yo ta dwe siveye yo de prè. Moun ki ansent yo kapab vini malad anpil si yo enfekte ak kèk viris.

Kisa sentòm COVID-19 yo ye?

- Moun ki gen COVID-19 yo te rapòte yon gwo varyete sentòm, ki soti nan sentòm lejè yo pou rive nan maladi grav yo. Sentòm yo **gendwa parèt soti 2 pou rive 14 jou apre ekspozisyon** ak viris la.
- Moun ki gen sentòm sa yo gendwa genyen COVID-19:
 - Tous
 - Souf kout oswa difikilte pou respire
 - Lafyè
 - Frison
 - Doulè nan misk
 - Malgòj
 - Pèt gou oswa pran sant toudenkou
- Lòt sentòm ki mwens komen yo rapòte yo gen ladan kè plen, vomi, ak dyare. Granmoun ki pi aje yo gendwa genyen konfizyon oswa dezoryantasyon epi yo kapab tonbe.
- Timoun yo genyen menm sentòm ak granmoun yo epi jeneralman yo genyen sentòm lejè yo. Resaman, doktè yo te idantifye yon pwoblèm ra men ki grav lakay kèk timoun, ke yo rele sendwòm enflamatwa miltisistèm lakay timoun (multisystem inflammatory systems in children, MIS-C) yo, ke yo asosye avèk COVID-19. Pou plis enfòmasyon, vizite nyc.gov/health/coronavirus

epi chèche pou "Multisystem Inflammatory Syndrome in Children" (Sendwòm Enflamatwa Miltisistèm Lakay Timoun).

Mwen pa santi mwen malad. Kijan mwen ka pwoteje tèt mwen ak lòt moun yo anba COVID-19?

- **Rete lakay ou epi pratike distans fizik.** Menm si ou santi ou byen epi ou pa gen okenn sentòm, rete lakay ou toutotan sa posib. Travay apati lakay ou si ou kapab epi evite entèaksyon ki pa nesèsè yo.
- Kenbe omwen yon distans 6 pye ak lòt moun yo.
- Lave men ou souvan avèk savon ak dlo pandan omwen 20 segonn. Sèvi ak yon dezenfektan abaz alkòl si pa gen savon ak dlo disponib.
- Kouvri nen ou ak bouch ou avèk yon mouchwa oswa bra ou lè ou ap etènye oswa touse. Pa itilize men ou.
- Pa touche je ou, nen ou, oswa bouch ou avèk men san lave.
- Pa bay lanmen.
- Siveye sante ou pou lafyèv, tous, difikilte pou respire, malgòj, ak lòt sentòm yo.
- Pote yon kouvèti pou figi lè ou deyò lakay ou si ou pa kapab kenbe yon distans omwen 6 pye ak lòt moun yo, jan Dekrè Egzekitif Eta New York la egzije li a. Yon kouvèti pou figi se nenpòt papye oswa twal ki byen tache tankou yon bandana oswa foula) ki kouvri nen ou ak bouch ou. Pou plis enfòmasyon sou kouvèti pou figi yo, vizite nyc.gov/health/coronavirus epi chèche pou "FAQ About Face Coverings" (Kesyon yo Poze Souvan sou Kouvèti pou Figi) yo.

Ki kalite tès COVID-19 ki disponib?

- Genyen de (2) kalite tès:
 - **Tès pou viris yo:** tès aplikatè oswa saliv yo itilize pou idantifye si yon moun **aktyèlman** genyen COVID-19 (sa vle di, si yo malad aktyèlman ou pa).
 - **Tès antikò yo (oswa tès sewoloji yo):** tès san yo itilize pou idantifye si yon moun te genyen COVID-19 nan **tan pase a**. Yo pa kapab itilize tès antikò yo pou di si yon moun genyen yon enfeksyon aktyèlman avèk viris la ki lakòz COVID-19, yo pa mezire iminite pou COVID-19 non plis.
- Pou plis enfòmasyon sou kalite tès yo, vizite nyc.gov/health/coronavirus epi chèche "COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions" (Tès COVID-19: Kesyon Moun Poze Souvan yo).

Kimoun ki ta dwe fè yon tès viris pou COVID-19 pou wè si yo enfekte aktyèlman?

- Moun annapre yo ta dwe resevwa yon tès viris ak aplikatè oswa saliv pou COVID-19:
 - Kèlkeswa moun **ki gen sentòm yo**.
 - Kèlkeswa moun ki te gen **kontak sere** nan 14 jou avan yo ak yon moun yo te konfime ki genyen COVID-19, espesyalman kontak lakay ou yo ak patenè entim yo.
 - Kèlkeswa moun **ki ap travay nan yon anviwònman rezidansyèl an gwoup**, tankou yon mezon retrèt, yon etablisman swen pou granmoun, ak yonabri pou sanzabri.
- Rele founisè swen sante ou si ou genyen sentòm yo epi ou panse ou bezwen yo fè tès pou ou. Ou ka vizite tou nyc.gov/covidtest pou jwenn yon sit tès nan kominote a ki pre ou oswa rele **311**.

Ki sa mwen ta dwe fè si mwen malad avèk sentòm COVID-19 yo?

- **Si ou genyen sentòm lejè pou rive modere yo, rete lakay ou.** Pa kite lakay ou sòf pou ou jwenn swen medikal esansyèl (gen ladan tès pou COVID-19) oswa pou bezwen debaz yo tankou pwovizyon, si yon moun pa kapab jwenn yo pou ou.

- Pa ale travay, menm si ou se yon travayè esansyèl.
- Si ou genyen laj 50 ane oswa plis, si ou ansent, oswa ou genyen pwoblèm sante ki mete ou anba plis risk pou maladi grav, rele doktè ou dekwa pou yo kapab siveye ou pi pre.
- Si ou gen enkyetid sou sante ou, oswa sentòm ou yo pa pase apre twa rive kat jou, konsilte avèk founisè swen sante ou.
- Itilize telefòn oswa telemedsin olye de vizit medikal an pèsòn, si posib.

Kilè mwen ta dwe rele 911 oswa ale lopital?

- Ou gendwa enkyete sou ale lopital oswa nan klinik yon doktè. Sepandan, li enpòtan ke ou jwenn swen medikal ijans pou COVID-19 ak lòt pwoblèm sante lè sa nesèsè.
- Si ou genyen sentòm yo annapre yo, ale nan yon sal ijans oswa rele **911** imedyatman:
 - Difikilte pou respire
 - Doulè pèsistan oswa presyon nan pwatrin oswa nan vant
 - Nouvo konfizyon oswa enkapasite pou rete eveye
 - Po bouch oswa figi ki vin ble
 - Difikilte pou pale
 - Figi ou tonbe toudenkou
 - Angoudisman nan figi, bra, oswa janm
 - Kriz
 - Nenpòt doulè grav toudenkou
 - Senyen san kontwòl
 - Vomisman oswa dyare sevè oswa pèsistan
 - Nenpòt lòt kondisyon ijans ankò
- Si sentòm yo grav, men se pa yon ijans, rele founisè swen sante ou a touswit. Anpil founisè swen sante kapab ede ou nan telefòn oswa atravè vizit telemedsin yo.

Kisa mwen ta dwe fè si mwen pa genyen yon doktè?

- Si ou bezwen yon founisè swen sante, NYC Health + Hospitals (Sant ak Lopital NYC) ap resevwa tout Nouyòkè, kèlkeswa sityasyon imigrasyon oswa kapasite pou peye yo.
- Vizite nychealthandhospitals.org pou plis enfòmasyon epi chèche pou yon doktè, oswa rele 844-692-4692 oswa **311**.

Mwen genyen Covid-19 oswa sentòm COVID-19 yo. Kisa mwen ka fè pou pwoteje lòt moun yo lakay mwen?

- Rete nan yon distans omwen 6 pye ak lòt moun yo toutotan sa posib, epi pote yon kouvèti pou figi lè ou pa kapab.
- Itilize yon twalèt separe si li disponib. Si ou pataje yon twalèt, dezenfekte souvan sifas ou touche yo apre chak itilizasyon.
- Lave men ou souvan avèk savon ak dlo pandan omwen 20 segonn.
- Kouvri bouch ou ak nen ou avèk yon mouchwa oswa manch rad lè ou etènye oswa touse. Jete mouchwa ou yo touswit epi lave men ou apre sa.
- Netwaye sifas ke yo touche souvan yo, tankou kontwa yo, manch pòt yo, rimòt kontwòl yo, ak telefòn yo apre chak itilizasyon oswa omwen yon fwa pa jou. Itilize yon espre oswa ti lenj pou netwayaj lakay yo.
- Pa pataje atik lakay pèsònèl yo, tankou linèt, tas, istansil manje ak sèvyèt yo.

- Si ou pataje yon kabann, yon moun ta dwe dòmi sou kanape a oswa dòmi tèt anba nan kabann lan.
- Kenbe distans ant chèz ak lòt mèm yo pou kenbe distans fizik.
- Pa fè vizitè vini lakay ou.

Mwen gen COVID-19 oswa sentòm COVID-19 yo men mwen pa kapab separe ak lòt moun nan lakay la, lè mwen konsidere espas mwen ap viv la. Kisa mwen kapab fè?

- Vil New York te lwe chanm otèl pou moun ki genyen oswa gendwa genyen COVID-19, oswa ki ap viv avèk yon moun ki genyen COVID-19, epi ki pa kapab kenbe distans fizik nan pwòp lakay li.
- Founisè swen sante ki otorize yo kontwole elijibilite epi yo rezève yon moun ki elijib nan yon otèl. Pou jwenn founisè swen sante ki otorize, vizite nyc.gov/covidhotel.

Kisa mwen ta dwe fè si mwen malad epi mwen bezwen kite lakay mwen pou swen medikal oswa founiti esansyèl yo?

- Pote yon kouvèti pou figi epi rete nan yon distans omwen 6 pye ak lòt moun yo.
- Lave men ou avan ou sòti epi sèvi avèk dezenfektan abaz alkòl pandan ou deyò.
- Evite lòt moun toutotan sa posib — mache si ou kapab epi pa antre nan magazen oswa transpò ki ankonbre.

Konbyen tan mwen dwe rete lakay si mwen genyen oswa gendwa genyen COVID-19?

- Si ou genyen oswa gendwa genyen COVID-19, ou kapab kite lakay ou lè **tout** sa ki annapre yo vrè:
 - Sa te fè **omwen 10 jou** depi sentòm ou yo te kòmanse;
 - Ou pa te genyen lafyèv pandan twa jou avan yo san itilize medikaman pou redwi lafyèv; **epi**
 - Globalman, maladi ou a te amelyore.
- Si ou te teste pozitif pou COVID-19 nan yon tès aplikatè oswa saliv men ou pa te janm genyen sentòm yo, rete lakay ou pandan 10 jou apati dat yo te fè tès la pou ou a.
- Doktè ou gendwa rekòmande yon peryòd izòlman ki pi long akòz pwoblèm sante kache yo oswa baze sou evolasyon maladi ou a. Epitou, kèk travayè esansyèl (tankou pèsònèl mezon retrèt) ki te genyen oswa gendwa genyen COVID-19 dwe tann pi lontan avan yo retounen travay baze sou egzijans Eta New York yo.
- Nou toujou pa konnen si ou kapab genyen COVID-19 ankò kidonk li enpòtan pou ou kontinye kenbe distans fizik, pote yon kouvèti pou figi, ak pratike ijyèn men pwòp lè ou deyò lakay ou.

Tan sa yo difisil. Kijan mwen kapab jere estrès ak enkyetid?

- Li nòmal pou ou santi ou akable, tris, angwase ak pè, oswa pou ou gen lòt sentòm estrès yo, tankou difikilte pou dòmi. Pou bese estrès ou ak jere sitiyasyon an eseye rete pozitif epi raple tèt ou de fòs ou yo.
- Rete konekte ak zanmi ou yo ansanm ak moun pwòch ou yo nan itilize medya sosyal ak konvèsasyon videyo.
- Si ou pa malad, ale deyò epi fè egzèsis, men sonje pote yon kouvèti pou figi, kenbe distans fizik ak lave men ou souvan.
- Vizite "App Library" (Aplikasyon Bibliyotèk) nan nyc.gov/nycwell pou zouti anliy yo pou ede ou jere sante ou ak byennèt emosyonèl ou.

- NYC Well, yon sèvis sipò sou sante mantal ki konfidansyèl ak gratis, genyen konseye ki fòme 24 èdtan pa jou, 7 jou pa semèn pou bay konsèy rapid ak referans pou swen. Rele 888-692-9355 oswa vizite nyc.gov/nycwell.
- Liy Èd Sipò Emosyonèl pou COVID-19 Eta New York la genyen pwofesyonèl ki fòme pou bay sipò ak referans yo. Li disponib soti 8 a.m. rive 10 p.m. sèt jou pa semèn nan 844-863-9314.

Pou plis enfòmasyon:

- Vizite nyc.gov/health/coronavirus ak cdc.gov/covid19.

Depatman Sante Vil New York (NYC Health Department) gendwa chanje rekòmandasyon yo pandan sitiyasyon an ap evolye.

5.20.20