

## 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.



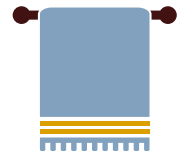
7

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 espres pou netwaye anndan kay oswa twal mouye, konfòmman ak etikèt enstriksyon yo.

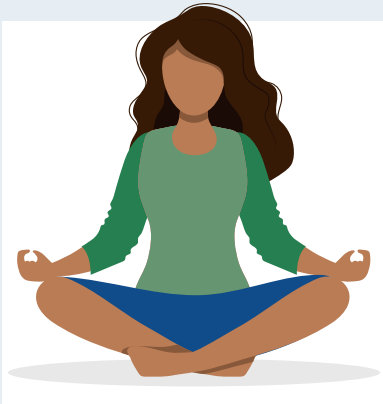


10

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.



# Jere Estrès ak Lakrentiv COVID-19 lakòz



## Okipe kò w.

- Manje manje ki bon pou lasante, repa ki ekilibre
- Fè egzèsis regilyèman
- Dòmi byen
- Respire pwofondeman, etire oswa medite



**Konekte anliy ak lòt moun.** Pale ak moun ou fè konfyans konsènan preyokipasyon ak sa w ap santi.



**Fè pòz pou sispann gade, li oswa tande nouvèl, medya sosyo ladann tou.**



**Pran tan pou rilaks.** Esye fè kèk lòt aktivite ou renmen.

Gen èd ki disponib:  
Ale nan **Mass.gov/COVID19** oswa Rele **2-1-1**



**OU** gen pouvwa pou  
kwape **COVID-19** la

OU ka pwoteje  
moun ki pi  
vilnerab nou  
yo!

# Respekte règ **DISTANS SOSYAL** la



**Konekte w  
sou fòm  
dijital:**

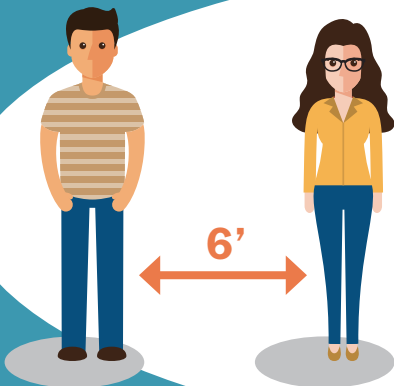
rete an kontak ak  
zanmi epi  
fanmi anliy.

**Rete  
lakay ou  
mezi ou ou  
kapab.**



**Si ou oblije soti  
deyò lakay ou:**

- Pa rete an gwoup
- Rete a 6 pye distans ak lòt moun
- Pa bay lanmen ni pa anbrase moun
- Pa pataje manje ni bwason ak lòt moun



Epi pa bliye  
**laven men ou.**  
**SOUVAN.**



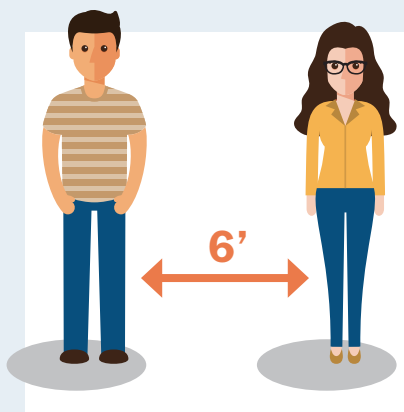
# Ede Kanpe COVID-19 grasa Distans Sosyal



**Rele/Facetime/pale anliy  
ak zanmi epi fanmi.**



**Rete lakay  
ou mezi  
ou kapab.**



**Si ou oblije soti:**

- Pa rasanble an gwoup
- Rete 6 pye distans pa rapò ak lòt moun
- Pa bay lanmen ni anbrase



**Epit tanpri  
kontinye lave  
men w souvan.**

# Anpeche Jèm yo Simaye

## Ede anpeche maladi respiratwa tankou lagrip flou ak COVID-19 simaye:



**Lave men w yo souvan** ak savon epi dlo tyèd oubyen itilize yon dezenfektan abaz alkòl pou men w yo.



**Evite manyen** je w, nen ou ak bouch ou.



**Netwaye bagay moun touche souvan** (tankou pwaye pòt ak sifas kontwa yo) avèk espre pou netwaye kay oswa lenjèt mouye.



**Kouvri bouch ou** lè w ap touse oswa estènye. Itilize yon klinèks oswa anndan koud bra w, pa anndan men ou.



**Rete lakay ou si w malad** epi evite kontak etwat ak lòt moun.



**Fè plan** sou fason pou okipe tèt ou ak moun pwòch ou yo. Al gade nan [mass.gov/KnowPlanPrepare](https://www.mass.gov/KnowPlanPrepare) pou Jwenn konsèy sou preparasyon.