



COVID-19 ak Maladi Kè

Depatman Sante Florid • FloridaHealthCOVID19.gov

COVID-19 ka fatige tout sistèm yo ki nan kò a, epi sa mete yon presyon anplis sou kò a. Si ou gen maladi kè, COVID-19 ka ogmante risk pou kò ou pa kapab reponn a bezwen yo nan kò ou.

Si ou gen yon tous oswa souf kout, rete lakay ou epi kontakte founisè swen sante ou. Pa ale nan travay ni lekòl.



Lòt sentòm yo ka gen ladan lafyèv, frison, tranbleman, doule nan misk, maltèt, malgòj, ak vin pa ka pran gou oswa pran sant.

Pran repo epi rete idrate. Si ou pa malad ase pou ou oblije entènè lopital, ou ka refè lakay ou.

Siveye sentòm ou yo. Si sentòm ou yo vin pi mal, rele founisè swen sante ou touswit.

Chèche swen medikal touswit si ou vin gen nenpòt nan sentòm annapre la yo:

- Pwoblèm pou respire
- Doule oswa presyon pèsistan nan pwatrin
- Nouvo konfizyon oswa ou pa kapab reveye
- Po bouch oswa figi ki vin ble

Pran swen sante ou.

- Asire ou ajou avèk vaksinasyon ou, sa ki gen ladan vaksen ou kont nemoni ak kont grip.
- Pran medikaman ou yo alè ak jan yo endike ou, epi konsève plan tretman ou.
- Kontwòle tansyon ou si ou soufri tansyon wo.
- Itilize telemedsin/telesante pou vizit medikal yo si asirans ou ofri sa.
- Konsève abitud ki bon sante: manje an sante, fè egzèsis, dòmi ase ak jere estrès.
- Sispann fimen. Fimen ka ogmante risk pou ou fè kriz kadyak oswa estwok. Ale nan TobaccoFreeFlorida.com pou jwenn sèvis Quit Your Way yo (pou kite fimen).



Estoke apeprè 2 a 3 semèn manje ki p ap gate, medikaman preskripsyon ak founiti medikal ak pou swen sante.

Kreye yon lis kontak fanmi, zanmi, vwazen, founisè swen sante, pwogram èd kominotè ak chofè, epi fè yo konnen ou gendwa bezwen yo pou jwenn èd si ou vin malad.

Rete ajou avèk konsèy eta ak konsèy lokal yo nan FloridaHealthCOVID19.gov ansanm ak konsèy CDC yo sou vwayaj nan CDC.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers.



Lave men ou souvan avèk savon ak dlo pandan 20 segonn omwen. Si savon ak dlo pa disponib, itilize yon dezenfektan pou men ki gen omwen 60% alkòl.

Evite manyen figi ou ak men ou ki pa lave.

Kouvri tous ou ak etènnye ou avèk andedan koudbra ou oswa yon klinèks.

Netwaye chak jou objè oswa sifas moun manyen anpil yo: manch pòt, kontwa kizin, touch klavye, elatriye.

Si ou malad, pwoteje fanmi ou. Rete nan yon chanm separe ak lòt moun epi evite pataje atik pèsònèl. Aprann plis nan paj Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi Get Your Home Ready (prepare kay ou) (<https://tinyurl.com/v267uf3>).

Pratike Distan Sosyal:

- Kontinye rete lakay ou tout tan sa posib.
- Rete lwen moun ki malad oswa ki te malad nan de semèn ki sot pase yo.
- Al fè acha nan lè kote foul moun yo pi piti.
- Evite foul ak rasanbleman ki gen 10 moun oswa plis.
- Kenbe omwen 6 pye distans ant oumenm ak lòt moun.
- Evite touche sifas piblik “anpil moun manyen” yo.
- Mete pwoteksyon figi an twal nan andwa piblik yo.



6 pye

