

## Kijan ou ka Proteje Kont Kowona Viris COVID-19

### Kisa Kowona Viris COVID-19 la Ye

- Sant pou Kontwòl Maladi ak Prevansyon (CDC) reponn a deklanchman maladi respiratwa ke nouvo Kowona Viris (COVID-19) la bay, yon viris ke yo te detekte nan peyi Lachin an premye e ki ap pwopaje kounya nan plizyè peyi, ladan yo gen Lèzetazini.
- Daprè CDC, moun ki gen COVID-19 fè konnen ke yo gen maladi respiratwa ki soti nan nivo piti rive nan nivo grav. Sentom yo ka parèt 2 a 14 jou apre moun moun nan te ekspoze, sa gen ladan li lafyè, tous ak souf kout.
- Rele medsen ou si ou ta devlope sentome epi si ou te pase pre yon moun ou konnen ki gen maladi a, oswa si ou fenk sot vwayaje nan zòn kote maladi epapiye oswa kote maldi kontinye ap epapiye nan kominote an.
- Konsèy lasante ak pou preparasyon sa yo kapab ede ou rete an sante epi prepare ou si sizoka ta gen pètibasyon akòz de kowonaviris sa. Sa ki pi enpòtan se swiv dènye enfòmasyon yo lè ou vizite sit entènèt CDC an nan [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19).

### Pou Ede Evite Pwopagasyon Maladi Respiratwa Yo, Ililite Pratik Ijyèn Yo:

- Evite twò kole ak moun ki malad.
- Lave men ou souvan avek savon ak dlo pandan omwen 20 sekonn (men valè tan li app pran ou pou chante 'bòn Fèt' de fwa) oswa, si savon pa disponib, itilize dezenfektan pou men ki omwen 60 pousan alkòl ladan.
- Evite touche je, nen ak bouch ou.
- Rete lakay lè ou malad.
- Kouvri bouch ou lè ou ap touse oswa estène nan yon sèvyèt, epi jete li nan poubèl. Si pa gen sèvyèt ki disponib, touse oswa estène nan koud ou, pa fè sa nan men ou.
- Itilize flit oswa chifon ke nou konn abitye itilize nan kay la pou netwaye epi dezenfekte espas kote moun touche souvan yo.
- Swiv rekòmandasyon CDC yo sou kijan ou ka itilize mask pou vizaj, ki la pou moun ki montre sentom COVID-19 la yo pou evite yo pa simaye maladi a bay lòt moun, epi pou travayè lasante yo ak moun ki ap bay swen nan domèn sa.
- Pratique bon abitud ijyèn: dòmi, manje bon manje, bwè likid, rete aktiv fizikman epi jere estrès ou yo.
- Grip avèk nemokòk se prensipal koz de maladi respiratwa nan peyi Etazini, kidonk pran vaksen kont grip la chak ane ansanm ak sa i kont nemoni an tou si ou elijib pou sa.

### Pou Prepare Lakay ou pou si COVID-19 la ta tounen yon Epidemi nan Etazini, Itilize Pratik Preparasyon yo:

- Chache genyen apwovizyonman manje ki ka dire omwen 2 semèn, pwodi kay ansanm ak pwodi sanitè, si yo ta mande ou rete lakay (pi bon pratik pou evite nenpòt danje).
- Kontinye fè apwovizyonman medikaman yo jan ou konn abitye fè sa, avèk yon kantite de pwodi lasante ki ka dire omwen 30 jou.
- Chache konnen kijan otorite sante piblik lokal pral bay asistans nan kominote ou a epi rete enfòmè.
- Chache konnen kijan lekòl oswa gadri timoun ou yo, ak kote wap travay la planifye pou jere sa sizoka yon epidemi ta rive. Kreye yon plan pou akomode ou sizoka ta gen bagay ki fèmèn, pou tout evenman ki ta anile oswa repòte.
- Si ou gen granmoun oswa timoun ke w ap bay swen, planifye epi prepare pou pran swen yo, si tout fwa yo ta tonbe malad.