

Enstriksyon Swen nan Kay pou Pasyan yo ak moun k ap bay swen yo lè COVID-19 Sispèk oswa Konfime

Home care instructions for patients and their caregivers when COVID-19 is suspected or confirmed, Haitian Creole.

Enstriksyon pou swen nan kay yo se pou pasyan ki sispèk gen COVID-19 oswa konfime ak moun ki ede pran swen pou yo. Li se pou pasyan ki pral lakay yo apre ke yo te nan lopital, oswa pou pasyan ki pa bezwen swen lopital.

Enstriksyon pou Pasyan an

Ou ta dwe izole tèt ou lakay ou. Sa vle di ou pa gen dwa soti epi rete lwen lòt moun, menm pwòp moun lakay ou yo, otan ke posibil.

Rete lakay sof si sentòm ou yo ap vin pi mal epi ou bezwen swen medikal.

- Pa ale nan travay, lekòl, magazen, oswa lòt plas piblik.
- Sèvi ak livrezon manje oswa mande zanmi ak fanmi yo chèche manje ak lòt bagay ki nesèsè pou ou.
- Pa kite kay ou eksepte pou al resevwa swen medikal esansyèl.
 - Si ou gen yon randevou medikal an pèsòn enpòtan, rele biwo a davans epi di yo ou gen oswa ou ka gen COVID-19.
 - Mete yon mask figi oswa twal kouvèti figi anvan ou antre nan nenpòt ki etablisman swen sante (tankou biwo doktè, etablisman radyografi, laboratwa san, elatriye).
- Si ou dwe kite kay ou pou yon randevou esansyèl oswa pou nenpòt ki lòt rezon, pa itilize transpò piblik, woulib-pataje (Uber, Lyft), oswa taksi.
- Si w gen pwoblèm pou jwenn bagay ou bezwen yo oswa pou ou ale nan yon randevou esansyèl, tanpri rele depatman Travay Sosyal nou nan 617-667-3421 pou brase lide de ki ka ede.

Chèche jwenn èd san pèdi tan si sentòm ou yo vin pi mal.

- Rele 911 pou ijans yo. Ou menm ak moun kap pran swen ou ta dwe siveye sentòm sa yo. Si nenpòt nan yo rive, rele 911 epi di operatè a ke ou gen oswa ka gen COVID-19.

Rele 911 si ou gen:

- Pwoblèm pou respire
- Doulè oswa presyon ki pèsistan nan lestomak la
- Konfizyon oswa difikilte pou reveye
- Po bouch ak figi vin yon ti jan ble
- **Rele doktè premye swen ou oswa enfimyè pratisyen an san pèdi tan right away si ou gen nenpòt lòt sentòm ki konsène ou, men espesyalman pou sentòm ki anba yo. Sonje byen, founisè swen primè ou a, oswa yon moun ki kouvri pou yo, disponib 24 èdtan pa jou, 7 jou pa semèn. Rele pou:**
 - Tous oswa sentòm respiratwa k ap anpire
 - Yon nouvo lafyèv (100.4F/38C oswa pi wo) apre lafyèv ou yo te disparèt pandan plizyè jou

Konsèy pou ede rekiperasyon ou an

Rekiperasyon ak izolman lakay ka difisil, fizikman ak emosyonèlman. Men kèk konsèy ki ka ede:

- Fè sèten ke ou repoze ou epi bwè anpil likid.
- Kenbe yon woutin; abiye chak jou.
- Si ou santi ou kapab, eseye rete aktif. Li pa nesèsè epi li pa ede pou ret kouche sou kabann. Fè tou chanm lan, oswa eseye kèk yoga sou entènèt oswa egzèsis videyo yo. Fè atansyon pou pa twò egzèsè tèt ou.
- Fè tout efò pou konekte ak pwòch ou yo pa telefon, imèl, apèl videyo, oswa voye tèks.
- Devlope yon “bwat zouti swen pwòp tèt ou.” Ki sa ki ede ou detann? Li kapab kenbe kanè sekre, lekti, yoga, mizik. Itilize bwat zouti ou souvan.
- Raple tèt ou ke sa a se tanporè.

Se pare ou de lòt moun nan kay la

- Si ou kapab, rete nan yon chanm apa lwen lòt moun. Si sa posib, chanm sa a ta dwe byen ayere, ak yon fenèt ki louvri, si tanperati a pèmèt sa.
- Sèvi ak yon twalèt ak chanm apa si sa posib.
- Manje manje nan yon sal ki apa.
- Pa resevwa okenn vizitè.
- Si ou bezwen nan menm chanm ak yon lòt moun, rete omwen 6 pye apa epi mete yon mask a fason yo di sa anba a. Pa gen manyen, anbrase, oswa bo lòt moun.
- Si sa posib, evite moun ki gen maladi kwonik (tankou maladi kè, dyabèt, ak maladi poumon), moun ki gen plis pase 60 ane, fanm ansent, oswa moun ki gen maladi oswa tretman ki siprime sistèm iminitè a.
- Dèske yo pa konnen si bèt kay ka gaye viris la, evite kontak ak bèt kay ak lòt bèt. Si ou bezwen gen kontak avèk bèt kay, lave men ou anvan ak apre epi mete yon mask figi.

Mete yon kouvèti figi si ou (moun ki malad la) bezwen pwòch ak lòt moun

- Mete yon mask chirijikal ki byen ajiste ki kouvri bouch ou ak nen si ou bezwen nan menm chanm ak lòt moun. Si ou pa gen yon mask, sèvi ak yon mouchwa kouvèti figi (tankou yon foula oswa bandanna, oswa yon mask ki fèt nan kay la). Videyo kout sa a eksplike ki jan ou ka fè mask nan kay la byen vit: www.bit.ly/3eiyx8g
- Si moun ki malad la gen pwoblèm pou mete mask oswa kouvèti pou figi li, lòt moun ki nan sal la ta dwe mete li pito.
- Si mask la oswa kouvèti figi a mouye oswa sal, ranplase li ak yon lòt ki pwòp a sèk. Lè w ap retire li nan figi ou, pa manyen pati devan an ki te sou nen ou ak bouch ou. Pa ni manyen nen ou, bouch ou, oswa je ou.

Netwaye men ou souvan

- Lave men ou avèk savon ak dlo pandan omwen 20 segonn. Ou dwe espesyalman asire w ke ou lave avèk savon ak dlo si men ou parèt sal.
- Sèvi ak sèvyèt papye jetab yo. Si sa yo pa disponib, sèvi ak sèvyèt twal pwòp ak sèk yo pou seche men ou epi ranplase yo lè yo vin mouye nan repete itilize.
- Si dlo ak savon pa disponib, sèvi ak yon dezenfektan abaz alkòl (ideyalman avèk omwen 60 pousan alkòl), ki kouvri tout sifas men ou yo epi fwote yo ansanm jiskaske yo sèk.

Kouvri bouch ou ak nen ou lè wap touse oswa estènye

- Touse oswa estènye nan yon mouchwa papye oswa nan koud bra ou.
- Jete mouchwa papye ize yo nan yon poubèl ki double epi lave men ou.

Evite pataje atik pèsònèl nan kay la

- Pa pataje asyèt, vè, tas, gode, kouvè, sèvyèt, oswa dra kabann ak lòt moun oswa bèt kay nan kay ou. Apre ou fin itilize bagay sa yo, lave yo byen avèk savon ak dlo oswa nan machin alave.

Netwayaj ak dezenfekte

- Ou ta dwe netwaye nenpòt kote nan twalèt pèsònèl ou oswa chanm si yo vin sal.
- Si yon twalèt separe pa disponib, ou ta dwe netwaye ak dezenfekte twalèt pataje a apre chak fwa li itilize. Si ou pa kapab fè sa pou tèt ou, moun kap ba ou swen ta dwe netwaye ak dezenfekte tout bagay ou te manyen yo. Yo ta dwe rete tann osi lontan ke posib apre ou te itilize twalèt la anvan ou netwaye li. Men, li dwe netwaye anvan yon lòt moun sèvi ak li.
- Moun kap bay swen ou ta dwe netwaye ak dezenfekte tout sifas ki pataje ak anpil moun manyen nan zòn komen yo chak jou. Sa gen ladan kontwa, tab, manch pòt yo, enstalasyon nan twalèt, twalèt, telefòn, klavye, tablèt, panye lesiv, bouton limyè, ak tab ki arebò kabann.

- Pou netwaye, anpremye itilize yon savon netwayaj kay regilye oswa detèjan sou sifas la si li sal. Answit, sèvi ak yon dezenfektan pou kay. Pi fò nan dezenfektan kay komen yo ki sètifye pa EPA a ta dwe efikas. (Yon lyen pou ajan sètifye pa EPA enkli nan fen feyè sa a.) Oswa yon solisyon klowòks pou kay deleye ka itilize si li apwopriye pou sifas ki pral netwaye a. Yon solisyon klowòks deleye ka fèt pa sèvi avèk 5 gwo kiyè klowòks konsantre pou chak galon dlo. Gade nan enstriksyon pwodwi yo, itilize gan, epi asire bon vantilasyon lè w ap netwaye ak dezenfekte. Pa janm melanje klowòks avèk amonyak oswa lòt pwodui netwayaj kay.

Enstriksyon pou lave rad

- Sèvi ak savon regilye pou lave.
- Rad sal malad la ka lave avèk lesiv lòt moun.
- Netwaye ak dezenfekte panye lesiv selon direksyon pi wo a. Si sa posib, konsidere mete yon revètman nan panye lesiv la ki kapab jete oswa lave.
- Si yon moun ap ede ou avèk lesiv, yo ta dwe mete gan lè y ap manyen lesiv sal ou. Yo ta dwe lave men yo apre yo fin retire gan yo.

Eliminasyon gan, mask, ak lòt bagay ki kontamine

- Gan ki sèvi pou netwaye yo ta dwe jetab si sa posib epi yo ta dwe jete apre apre yo fin sèvi. Si yo itilize gan ki kapab itilize ankò, yo ta dwe itilize sèlman pou netwaye ak dezenfekte pou COVID-19 epi yo pa ta dwe itilize pou lòt rezon.
- Pwòpte men ou apre ou retire gan ou yo.
- Mete tout gan jetab ki sèvi, mask jetab, ak lòt bagay ki kontamine nan yon sache fatra anvan w jete yo ak lòt fatra nan kay la.
- Netwaye men ou apre ou fin manyen bagay sa yo.

Ki lè pou sispann izolman nan kay

Paske COVID-19 se yon nouvo maladi, direktiv sou izolman ak tretman yo ap chanje pandan ke doktè atravè mond lan ap aprann plis de li. Sispan Izolman avèk youn pami de estrateji. Doktè ou oswa enfimyè pratisyen ou an ap di w ki estrateji ou pral swiv. Tanpri swiv konsèy espesifik yo ba ou a..

1. Estrateji ki baze sou tan: Se sa a ki sèvi pou pifò pasyan yo. Izolman ap sispann lè **tout** bagay sa yo rive:

- Li te omwen 14 jou depi lè ou te kite lopital OSWA, si ou pa te nan lopital, omwen 14 jou depi sentòm ou te kòmanse.

AK

- Lafyèw ou te ale pou omwen 3 jou san ou pa itilize medikaman ki diminye lafyèw

AK

- Sentòm ou yo vin pi bon (men yo ka pa ale konplètman)

2. Estrateji ki baze sou tès yo: Nan kèk ka doktè ou ka mande plis tès COVID-19 yo pou wè si ou toujou gen viris la. Si doktè ou chwazi estrateji sa a, doktè ou oswa enfimyè pratisyen ou an ap di w ki lè pou sispann izolman ou. Sa a pral lè tout bagay sa yo te rive:

- Lafyèw ou te ale san ou pa itilize medikaman ki diminye lafyèw

AK

- Sentòm respiratwa ou yo (eg, tous, souf kout) te amelyore

AK

- Apre sa yo di pi wo a fin fèt, ou arive gen de tès COVID-19 negatif, nan omwen 24 èdtan apa

Lòt enstriksyon pou moun kap bay swen yo ak kontak nan kay la

- Idealman, deziyen yon sèl moun ki nan bon sante kòm moun prensipal ki pou bay swen an.
- Li enfòmasyon ki anwo a byen.
- Si moun ki malad la pa ka mete yon mask, ou ta dwe mete youn pandan ou nan menm chanm avèk yo.
- Lave men ou souvan jan sa preskri anwo a.
- Evite manyen je ou, nen ou, ak bouch ou avèk men ki pa lave.
- Ou (moun kap bay swen) ta dwe netwaye sifas ki manyen souvan yo, jan sa dekri anwo a. Si sa nesèsè, ou ka ede lave/netwaye rad moun malad la, asyèt, ak espas pèsònèl/ twalèt si yo pa kapab. Fè sa sèlman jan sa nesèsè pou evite kontak ki pa nesèsè ak moun ki malad la oswa avèk bagay yo te manyen. Mete gan. Sèvi ak gan jetab si yo disponib. Si ou itilize gan ki kapab itilize ankò, gan sa yo ta dwe dedye pou netwayaj ak dezenfeksyon sifas ak atik pou COVID-19 e pa ta dwe itilize pou lòt rezon. Toujou lave men ou apre ou retire gan yo.
- Siveye moun ki malad la pou si sentòm yo vin pi grav jan sa endike anwo a.
- Siveye tèt ou pou sentòm pandan omwen 14 jou apre moun malad la pa sou izolman ankò.
Siveye pou:
 - lafyèv (tanperati 100.4F/38C oswa plis)
 - tous
 - souf kout
 - noze, vomisman, dyare
- Rele founisè swen sante ou si ou devlope sentòm sa yo epi enfòmasyon yo ou se kontak pwòch yon moun ki gen COVID-19 konfime oswa sispèk.

Materyèl sa a te devlope pa klinisyen BIDMC epi li adapte ak enfòmasyon ki bay nan Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi (CDC). Pou plis enfòmasyon nan CDC a, tanpri vizite:

cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html

cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html

epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2

Pwen Kle Pou Sonje

Home care instructions for patients and their caregivers
when COVID-19 is suspected or confirmed – Haitian Creole

Beth Israel Lahey Health
Beth Israel Deaconess
Medical Center



Rete lakay ou epi separe tèt ou de lòt moun

- Rete lakay ou jiskaske peryòd izolasyon ou fini.
- Rete nan yon chanm lwen lòt moun nan kay la si sa posib. Sèvi ak yon twalèt apa si ou gen youn.
- Pa pataje asyèt / kouvè, sèvyèt, oswa dra kabann ak lòt moun nan kay ou.



Kilè pou rele 911

Rele 911 si ou genyen:

- Difikilte pou respire
- Doulè oswa presyon nan lestomak
- Nouvo atak konfizyon oswa pwoblèm pou reveye
- Po bouch oswa figi toune ble



Mete yon mask oswa yon kouvèti figi ou si ou gen pou avèk lòt moun

- Si ou gen pou nan youn chanm ak lòt moun, oswa si ou ale nan youn randevou esansyèl, kouvri nen ou ak bouch ou avèk yon mask oswa yon mouchwa pou kouvri figi ou.



Lave men ou

- Lave men ou souvan avèk dlo ak savon pou ? omwen 20 segonn.
- Lave men ou touswit apre ou fin estènen, touse, oswa mouche nen ou, anvan ou manje, avèk lè men ou parèt sal.



Kouvri tous ak estènye ou

- Kouvri nen ou ak bouch ou avèk yon mouchwa papye lè wap touse oswa estènye.
- Jete mouchwa papye ize a nan poubèl. Answit lave men ou touswit. .



Netwaye ak dezenfekte

- Ou menm (pasyan an) ta dwe netwaye espas pèsònèl ou ak twalèt ou si ou kapab. Yon lòt moun nan kay la ta dwe netwaye zòn tout moun manyen yo.
- Netwaye avèk dlo ak savon oswa yon pwodwi netwayaj pou kay, answit dezenfekte.
- Pou dezenfekte, sèvi ak yon dezenfektan pou kay oswa yon melanj de 5 kiyè/kiyè tab klowòks avèk yon galon dlo. Sèvi ak gan. Pa janm melanje klowòks avèk amonyak oswa nenpòt lòt pwodui netwayaj.

Tanpri rele doktè ou si ou gen nenpòt lòt sentòm ki enkyete ou oswa si ou gen nenpòt kesyon sou swen ou.

Kilès ki ta dwe mete yon kouvèti figi?

Tout moun ta dwe mete yon kouvèti figi lè yo pral soti nan piblik. Moun ki malad ta dwe mete yon kouvèti figi lè yo nan kay la tou, si yo nan menm chanm ak lòt moun.

Ki sa ki yon kouvèti figi?

Yon kouvèti figi se nenpòt twal (tankou yon bandana oswa foula) ki byen chita e ki kouvri bouch la ak nen epi rete tache ak figi ou etan w mete li.

Kouman pou netwaye yon kouvèti figi fèt ak twal?

Lave kouvèti figi a ak savon ak dlo oswa itilize yon machin alave chak jou.

Ki jan pou fè yon kouvèti figi?

Ou ka fè yon kouvèti figi pa sèvi avèk yon foula, ti sèvyèt, bandana, oswa yon vye mayo. Li ta dwe tonbe daplon ak byen chita sou bouch ou ak sou nen ou. Yon twal pi epè pi bon pou anpeche mikwòb yo antre. Yon fwa ou asire w ke li kouvri bouch ou ak nen ou, li ka tache dèyè zòrèy ou ak bann elastik oswa mare dèyè tèt ou.

Gade videyo kout sa a pou wè ki jan pou fè youn nan kay la: www.bit.ly/3eiyx8g



Sa pou Fè ak Pinga Fè pou kouvèti figi

Fè:

- ✓ Asire ou ke ou ka respire nan li
- ✓ Mete li si ou dwe soti nan piblik ak nenpòt lè ou tou pre lòt moun
- ✓ Asire ou ke li kouvri nen ou ak bouch ou
- ✓ Lave l chak jou ak nenpòt lè li mouye oswa sal
- ✓ Seche kouvèti figi a anvan ou mete li

Pinga:

- ✗ Touche zye yo, nen, oswa bouch ou lè w ap wete kouvèti a
- ✗ Touche pati devan kouvèti figi a lè w ap wete li
- ✗ Itilize li pou timoun ki gen mwens ke dezan
- ✗ Itilize li si ou mal pou respire