

## Rete Anfòm

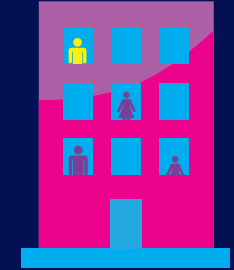
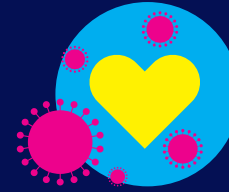


- + Ale nan yon sal ijans oswa rele 911 si w santi sentom tankou:
  - Difikilte pou w respire
  - Souf kout
  - Doulè nan pwatrin
  - Konfizyon
  - Bouch oswa vizaj ble
  - Difikilte pou w pale
  - Yon pati nan vizaj ou tonbe
  - Vizaj, bra, oswa janm ki angoudi
  - Kriz
  - Bay san san kontwòl
  - Feblès oubyen pèdi konesans
  - Vomisman ki pa vle kanpe
- + Chèche sipò sante mantal si w bezwen sa. Sa ka lakoz ou estrese pou w rete separe a lòt yo. Resous yo disponib pou nenpòt moun k ap viv New York kelkeswa sitiyasyon imigrasyon li oubyen kèlkeswa estati asirans li.
- + **NYC Well** ofri sipò byennèt ak emosyonèl 24 sou 24, 7 jou sou 7. Pou konsèy gratis:
  - Rele **1-888-NYC-WELL** (1-888-692-9355) oubyen ekri **WELL** voye l bay **65173**

NYC Test & Trace Corps ap asire l ke tout moun ki gen COVID-19 oswa ki te an kontak ak yon moun ki gen COVID-19 gen resous pou mete kò l apa san danje lakay li. **Ou ka mande pou w pale ak yon Navigatè Resous** atravè pwofesyonèl ki ap retrase kontak yo oubyen monitè w la.

Pou w kontakte yon navigatè resous dirèkteman, rele **1-212-COVID19 (1-212-268-4319)**, **peze 5** pou w ka jwenn èd pou w mete kò w apa san danje, epi peze 5 pou w kite yon mesaj avèk non, nimewo telefòn, ak resous ou bezwen yo. Yon Navigatè Resous ap retounen w apèl la.

Pou w jwenn plis enfòmasyon, al gade nan **TestandTrace.NYC** oubyen rele liy dirèk Test & Trace lan nan **1-212-COVID19 (212-268-4319)**



**KÒMAN POU W METE KÒ W APA AN SEKIRITE LAKAY OU:**

## Konsèy pou Moun yo Dyagnostike ki Gen oswa ki te Ekspoze a COVID-19

Si w panse w te ekspoze ak COVID-19 oubyen ou te genyen sentom yo, **PA TANN. METE KÒ W APA!**

Ou ka kalifye pou yon chanm otèl **GRATIS** pou jiska 10 jou pou w ka mete kò w apa an sekirite epi pwoteje pwòch ou yo.

Transmisyon COVID-19 la kouran nan fwaye yo, epi li simaye rapid nan mitan fanmi ak kolokatè k ap viv ansanm yo. Rele **1-212-COVID19 (212-268-4319)** epi peze 4 pou rezève yon chanm.

Yo dyagnostike ke w gen COVID-19 vle di ou pase yon tès COVID-19 epi rezilta tès sa pozitif (kidonk ou geyen COVID-19 la).

Ekspoze ak COVID-19 vle di ou te genyen yon kontak sere ak yon moun ki genyen COVID-19.

## Rete Anndan



- + **Pa soti deyò** amwenske w bezwen yon swen sante ki enpòtan tankou dyaliz oswa yon ijans medikal.
  - Si w bezwen soti deyò pou w al pran yon swen sante, **mete yon mask**. Kite doktè w la konnen davans ke w te dyagnostike oubyen ekspeze ak COVID-19.
  - Rele **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** si w pa gen yon doktè. Si w ta bezwen lòt swen medikal, eseye pale ak yon doktè nan telefòn oubyen atravè videyo. Ou ka jwenn swen kèlkeswa sityasyon imigrasyon ou oswa si w pa gen lajan pou w peye.
  - Si ou mete kò w apa an sekirite epi ou bezwen swen nan ijans, itilize sèvis **ExpressCare** vityèl nou an nan **expresscare.nyc**
  - Pou w ka konekte rapid ak san danje ak yon doktè nan ijans yo (ER) itilize esmatfòn ou an oubyen òdinatè w. Doktè a ap ba w on preskripsyon si sa nesèsè oubyen l ap ba w detay sou kòman pou w resevwa swen anplis aprè vizit vityèl ou a.
  - Gen entèprèt a distans ki disponib nan plis pase 200 lang, ansanm ak tout langaj siy ameriken. Ou ka jwenn swen kèlkeswa sityasyon imigrasyon ou oswa si w pa gen lajan pou w peye.
- + Pa ale lekòl oubyen travay.

- + Si w bezwen yon lèt pou w bay anplwayè ou a pou w eksplike l ou pa ka vin travay oubyen ou genyen kesyon sou pwoteksyon nan travay la ak nouvo **Konje Fanmi Peye a** yon pwogram ki lye ak COVID-19, tanpri rele **855-491-2667**. Règ ki konsène travay pandan karatèn nan varye selon sektè aktivite a. Kontakte anplwayè ou a si w genyen kesyon.
- + Pa envite moun lakay ou.
- + Fè yo delivre pwovizyon ak lòt bagay ou ka bezwen lakay ou.

6 pye



## Pwoteje Moun ki nan Fwaye Kay ou

- + **Rete omwen a 6 pye (2 mètr) de** lòt moun tout tan.
- + Mete yon mask. Sa pwoteje lòt yo paske ou ka simaye COVID-19 la san w pa santi w malad.
- + Rete nan yon chanm apa. Si nou bezwen rete nan menm chanm, avanse mèb yo pou nou ka chita pi lwen ke nou kapab.
- + Dòmi poukont ou nan yon chanm ki gen yon fenèt kote lè ka byen sikile. Si nou pataje yon kabann, youn nan nou dwe dòmi tèt anba. Youn moun ka dòmi sou kanape a oubyen atè a.
- + Itilize yon saldeben diferan, si sa posib. Si w pataje yon saldeben, netwaye tout bagay ou touche chak fwa w fin itilize yo.
- + Si w ap bay tete, kontinye bay tete. Mete yon mask pandan wap bay tete. Lave menw anvan ou bay tete.
  - Si wa p ponpe lèt, lave chak pati nan ponp lan ak dlo ak savon tousuit. Pase sèvyèt mouye yo sou kò bibon yo si gen lòt moun nan fwaye a ki konn nourti ti bebe a.

## Lave Men w



- + **Lave men** souvan ak dlo ak savon pandan omwen 20 segonn. Asire w ke w lave men w anvan w:
  - Manyen lòt moun (si w son moun k ap bay swen)
  - Fè manje
  - Manyen nenpòt bagay lòt moun itilize, tankou medikaman
- + Si dlo ak savon pa disponib, itilize yon dezenfektan ki gen omwen 60% alkòl.

## Touse ak Estènye



- + **Kouvri bouch ou ak nen w** lè w ap estènye oswa touse. Itilize yon tisi, koud ou, oubyen manch rad ou. Pa itilize men w. Jete tisi yo touswit aprè w fin itilize yo epi lave men w apre sa.

## Kenbe Bagay yo Pwòp



- + **Netwaye ak dezenfekte sifas yo** ak bagay nou touche souvan yo. Sa gen ladan tab, manch pòt, entèriptè, kontwa, manch, biwo, telefòn, klavye, twalèt, wobinè, ak evye.
  - Netwaye sifas yo apre chak kou w fin itilize yo oswa omwen yon fwa pa jou. Itilize savon ak dlo oswa yon dezenfektan pou kay ki an esprey oswa an sèvyèt mouye.
- + Itilize pwòp asyèt ou, bòl ou, ak bagay manje ou. Pa pataje sa yo epi pa pataje rès manje ak pèsonn.
- + Evite pataje zafè pèsònèl nou nan fwaye a. Tankou peny, bwòs dan, tas, dra oubyen kouvèti.