



The Commonwealth of Massachusetts
Executive Office of Health and Human Services
Department of Public Health
Bureau of Infectious Disease and Laboratory Sciences
305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

CHARLES D. BAKER
Governor

KARYN E. POLITO
Lieutenant Governor

MARYLOU SUDDERS
Secretary

MONICA BHAREL, MD, MPH
Commissioner

Tel: 617-624-6000
www.mass.gov/dph

Enfòmasyon ak Oryantasyon pou Moun an Karantèn poutèt COVID-19

Ou oblije mete w an karantèn (apa de lòt moun, izole) epi mete distans ant oumenm ak lòt moun poutèt ou te ekspozé ak Nouvo Kowonaviris 2019 (COVID-19) la. Si ou gen COVID-19 la, ou ta ka simaye li bay tout moun ozalantou w epi fè yo vin malad.

Se yon viris ki lakòz COVID-19 la. Li pwopaje nan sekresyon respiratwa (mikis ak tigout lè moun touse oswa estènne) yon moun ki enfekte epi li kapab lakòz maladi grav tankou nemoni (enfeksyon poumon), epi nan sèten ka ki ra, li ka lakòz lanmò.

Feyè enfòmasyon sa a ba w enfòmasyon konsènan sa pou fè ak sa pou pa fè pandan ou nan karantèn. Si w gen kesyon aprè ou fin li sa, ou ka rele Administrasyon Lasante lokal ou an oswa Depatman Sante Piblik Massachusetts la ki disponib 24 sou 24, 7 jou sou 7 nan 617-983- 6800.

Pandan peryòd karantèn la, ou pa ta dwe resevwa vizitè lakay ou. Lòt moun ki abote lakay ou kapab kontinye fè aktivite nòmal yo toutotan yo pa an kontak avèk ou, jan sa dekri anba la a, epi si yo pa an karantèn tou. Si ou teste pozitif pou COVID-19 epi yon moun antre an kontak avèk ou, moun sa a ta ka bezwen pou yo mete li an karantèn.

Pandan ou an karantèn, ou ta dwe swiv enstriksyon sa yo:

1. Pa kite lakay ou eksepte pou swen medikal ann ijans. Si ou kite lakay ou pou swen medikal ann ijans, mete yon mask, tankou yon mask chirijikal, si genyen. Rele founisè k ap ba w swen an anvan pou w ale epi di yo ou an karantèn poutèt ou te ekspozé ak COVID- 19 la. Pou pwoteksyon lòt moun, ou ta dwe itilize yon machin pèsònèl oubyen rele yon anbilans pou deplase pou ale kay founisè k ap ba w swen sante a. **Pa pran transpò piblik, sèvis trajè nan machin ki pataje (pa egzanp Uber oswa Lyft), oubyen taksi.**
2. Mete yon mask, tankou yon mask chirijikal, si genyen, si ou dwe an kontak ak lòt moun. Si ou pa genyen ki disponib, eseye kenbe yon distans 6 pye pa rapò ak lòt moun; lè sa pa posib, limite tan ou rete toupre moun pou pa plis pase senk (5) minit oswa mwens.
3. Pa resevwa vizitè anndan lakay ou.
4. Mezi sa posib, rete 6 pye distans pa rapò ak lòt moun lakay ou. Si sa nesèse tout bon vre, mande yon moun ede w epi refize kontak ak lòt moun lakay ou. Mete yon mask, tankou yon mask chirijikal, si genyen lè ou nan menm pyès la ak moun sa a. Si pa genyen, eseye kenbe yon distans 6 pye pa rapò ak lòt moun; lè sa pa posib, limite tan ou rete toupre moun pou pa plis pase senk (5) minit oswa mwens.

5. Si sa posib, itilize yon chanm ak yon saldeben apa. Pa pataje sèvyèt ni dra/lenn ak lòt moun lakay ou. Lave rad ou yo apa rad lòt moun nan kay ou an.
6. Pa pataje asyèt, kouto, fouchèt, vè ak lòt moun. Lave asyèt, kouto, fouchèt, vè nan yon machin-a-lave oswa alamen ak dlo tyèd epi savon.
7. Kouvri bouch ak nen ou ak yon klinèks lè w ap touse oswa estènye epi jete klinèks yo nan yon poubèl fatra ki double ak plastik. Apresa, lave men ou.
8. Lave men ou yo souvan avèk savon epi dlo pandan owmens 20 segonn chak fwa ou lave yo. Si ou pa savon ak dlo ki disponib, sèvi ak dezenfektan abaz alkòl ki gen omwens 60% alkòl.

Kèlkeswa moun ou antre an kontak avèk li (sa gen ladann nenpòt moun lakay ou) ta dwe:

1. Lave men yo souvan ak savon epi dlo pandan owmens 20 segonn. Si pa gen savon ak dlo ki disponib, yo ta dwe itilize dezenfektan abaz alkòl ki gen ladann omwens 60% alkòl.
2. Mete yon mask, si genyen, lè yo an kontak etwat avèk ou, si ou pa kapab mete yon mask. Yo ta dwe fè atansyon pou touche sèlman pati mask la ki ale dèyè zòrèy yo oswa dèyè tèt la. Pa manyen devan mask la. Yo ta dwe lave men yo touswit aprè yo retire mask la. Si pa gen mask ki disponib, se pou rete yon distans 6 pye omwens pa rapò ak lòt moun; lè sa pa posib, limite tan ou rete toupre lòt moun pou pa plis ke senk (5) minit oswa mwens.
3. Yo dwe mete gan jetab si yo gen kontak dirèk ak likid kò w (saliv/kracha, mikis, pipi, tata, vomi) oubyen si yo manyen rad sal ou yo. Yo dwe retire gan yo avèk prekosyon san ou pa manyen andedan gan yo, jete gan yo epi lave men yo avèk savon ak dlo oswa avèk yon krèm ki abaz alkòl.

Nenpòt moun ki antre an kontak avèk ou (sa ki gen ladann nenpòt moun ki lakay ou) ta dwe rete veyati epi siveye si yo pa gen:

- lafyèv (tanperati plis pase 100.3 degre). Yo ta dwe pran tanperati yo lematen ak leswa;
- lòt sentòm tankou tous, difikilte respire, souf kout, swe fret, miskl ki rèd oubyen ki fè mal, maltèt oubyen dyare.

Si yon moun antre an kontak avèk ou epi li gen nenpòt nan sentòm sa yo, kontakte depatman sante lokal la oswa Depatman Sante Piblik Massachusetts nan nimewo ki make anba la yo.

Si yo bezwen jwenn swen medikal, yo ta dwe rele founisè k ap ba y swen anvan pou yo ale epi di yo yo gendwa te ekspozè ak viris COVID-19 la.

Si yo **pa** gen okenn nan sentòm ki dekri anlè yo, yo pa bezwen rete lakay epi alapas yo gendwa kontinye fè aktivite nòmal yo.

Lòt konsèy pou anpeche jèm ou yo simaye:

1. Ou dwe mete gan, klinèks, mask ansanm ak lòt fatra nan yon sak, mare l fèmèn epi mete l ansanm ak lòt fatra kay la.
2. Rad ou yo gendwa lave nan yon machin-a-lave nòmal avèk dlo tyèd epi detèjan. Yo gendwa itilize bleach, men li pa nesesè. Pa souke rad sal yo epi evite rad sal la manyen

po oswa rad moun.

3. Sifas yo nan kay la ou manyen oswa ki vin sal avèk likid kò w (saliv/kracha, mikis, pipi, tata, vomi) ta dwe netwaye epi dezenfekte ak yon dezenfektan kay dapre enstriksyon ki make sou etikèt la. Mete gan pandan w ap netwaye.
4. Saldeben ou ta dwe netwaye toulejou avèk yon dezenfektan pou kay dapre enstriksyon ki make sou etikèt la. Mete gan pandan w ap netwaye.

Pandan konbyen tan w ap dwe respektè enstriksyon sa yo?

W ap dwe rete an karantèn pandan omwens 14 jou apatide dat ou te ekspozè pou dènye fwa a. Yon otorite sante piblik (MDPH oubyen konsèy sante lokal ou an) pran pran kontak avèk ou toulejou epi li pral di w kilè ou kapab sispann karantèn la. Yo pral re-evalye w regilyèman epi yo pral detèmine si ou toujou bezwen rete an karantèn oubyen si risk enfeksyon an pou lòt moun baa se pou w kapab soti deyò lakay ou.

Èske ou gen kesyon?

Tanpri rele founisè k ap ba w swen, administrasyon sante lokal ou an oubyen Depatman Sante Piblik Massachusetts si w gen nenpòt kesyon.

1. Founisè swen sante w lan

Non li: _____

Nimewo telefòn: _____ OSWA

2. Administrasyon sante lokal ou an (Minisipalite/Vil)

Minisipalite oswa Vil: _____

Moun pou kontakte a: _____

Nimewo telefòn: _____ OSWA

3. Depatman Sante Piblik Massachusetts

Epidemyolojis ki de sèvis la

Telefòn: (617) 983-6800 (7 jou sou 7/24 sou 24)

Mèsi pou kowoperasyon aktif ou pou kenbe tèt ou, fanmi w ak kominote w an sante ak an sekirite.

Dat yo bay moun ki an karantèn la: _____

Moun ki bay li (non li): _____

Nenpòt lòt enstriksyon espesifik gendwa ekri isit la oswa yo ka tache yo la a ak fèy adisyonèl (se pou yo note isit la si gen fèy adisyonèl yo te tache la a):