



Kisa ou bezwen pou Ou Mete Kò w apa an Sekirite lakay ou epi Pou w Goumen ak COVID-19

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

 **Test & Trace
Corps**

Kisa Ou Ka Fè Pou W Konbat COVID-19

TÈS



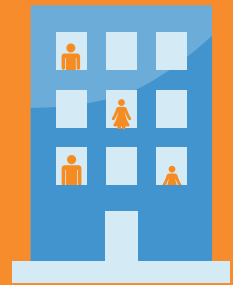
Konnen kondisyon w. Jwenn tè s COVID-19 ak tè s antikò gratis.

RETRASE



Reponn apèl Pwofesyonèl ki la pou retrase kontak yo pou ede w kanpe pwopagasyon COVID-19 la nan kominote w la.

PRAN SWEN



Izole w an sekirite pou w pwoteje lòt yo ak pran swen w nan yon otèl oswa nan kay.

Chè Nouyòkè:

Ou jwe yon gwo wòl nan relouvri vil nou an ak nan rediksyon pwopagasyon COVID-19 lan nan bon jan sekirite. Li enpòtan pou w pran swen tèt ou, epi pwoteje moun ou renmen yo ak kominote w la.

NYC Test & Trace Corps ap voye ba ou pake "Pran Swen" (Take Care) sa a ki gen ladan l atik ki nesèsè pou ede w mete kò w apa lakay ou, rete an sante epi pwoteje moun ou renmen yo.

Pwofesyonèl ki la pou Retrase ki an kontak avè w la ap rele w chak jou pou li ka ede w. Li enpòtan pou w reponn apèl li yo, yon fason pou yo ka ede w siveye sentom ou yo epi fè w jwenn resous ou bezwen pou w rete an sante.

Pake Take Care w lan gen ladan:

- Mask pou vizaj pou mete lè w bezwen al kote lòt moun
- Sanitayzè pou ede kenbe men w pwòp
- Ti sèvyèt mouye pou oswa esprey pou netwaye pou dezenfekte sifas yo
- Tèmomèt jetab pou siveye tanperati w
- Ti bagay pou w manje, jwèt ak resous edikatif pou fè w souri
- Si tès COVID-19 ou an te pozitif, y ap met ladan l aparèy ki sèvi ak dwèt pou tcheke nivo oksijèn ki nan san w

Nan Gid ki nan pake Take Care (Pran Swen) w lan, w ap jwenn plis enfòmasyon sou kòman pou w mete kò w apa an sekirite epi kòman pou w itilize atik ki nan paka a.

Pou plis enfòmasyon, rele nan 1-877-CVD-19NY (1-877-283-1969) oswa al gade nan **testandtrace.nyc**.

Mèsi dèske w ede nan redui pwopagasyon COVID-19 lan.

Rete fò! Rete an sante! NYC Test & Trace Corps



Vizite testandtrace.nyc
oswa eskane kòd QR la pou
w jwenn Gid pake Take Care
sa nan yon lòt lang.



Pwoteje moun ou renmen yo.

Èske ou gen kontak sere (mwens pase 6 pye [2 mètr]) ak nenpòt ki moun nan dènye 2 semèn sa yo? Pa kite sante yo menase.

Nou tout ka gen lapè nan lespri nou si nou fè tès COVID-19 lan. Tès la gratis, san danje, rapid epi konfidansyèl. Pataje kòd sa a pou ede moun ou gen kontak sere avè yo yo aprann sou COVID-19 epi jwenn yon kote pou yo pase tès la tou pre lakay yo:



Kenbe telefòn ou sou kòd la epi ouvè lyen an.

Voye lyen an nan yon mesaj bay kontak ou ak moun ou renmen yo.

Konsèy pou w Mete Kò w apa an Sekirite lakay ou epi Pou w Goumen ak COVID-19

Pifò moun ki gen COVID-19 gen yon ti maladi lejè, kidonk yo ka refè poukont yo lakay yo san swen medikal. Li enpòtan pou w suiv etap sa yo yon fason pou w pwoteje tèt ou ak lòt yo pandan w met kò w apa an sekirite lakay ou.

- Lave oswa pase dezenfektan nan tout men w souvan
- Mete yon mask nan vizaj ou si w gen pou an kontak ak lòt moun
- Netwaye sifas yo itilize souvan yo chak jou
- Pa pataje! Kenbe bagay ou yo poukont ou, espesyalman nan espas komen tankou saldeben
- Jwenn pwòp plas pa w. Li enpòtan pou w gen yon chanm kote w mete kò w apa pa rapò ak lòt moun yo
- Siveye tanperati w ak sentom ou yo
- Si tès COVID-19 ou an te pozitif, siveye nivo oksijèn ki gen nan san w ak yon aparèy ki sèvi ak pwent dwèt pou kontwole oksijèn

Ou Pa ka Mete Kò w Apa San Danje Lakay ou?

Li pa toujou fasil pou w mete kò w apa san danje lakay ou si w ap viv ansanm ak lòt moun oswa si espas kote n ap viv la piti pou w kenbe distans ou ak lòt yo. NYC Test & Trace Corps ofri chanm otèl prive ki gratis pou ede w separe tèt ou ak moun ou renmen yo epi pou w pwoteje tout moun jiska 14 jou.

Pake Take Care nan Otèl la gen ladan l:

- Transpò ale-retou soti nan otèl la ak nenpòt randevou medikal ki nesesè yo
- Chanm ak douch prive
- Tès COVID-19 sou plas

- Wi-Fi ak Kab Televizyon Gratis
- Apèl telefonik lokal san limit pou w rete konekte
- Dejene, manje midi, ak dine chak jou
- Livrezon medikaman
- Sèvis entèprèt
- Sipò swen sou plas nan men doktè ak enfimyè ki gen lisans
- Telesiyatri pou jwenn aksè ak eskpè founisè swen sante mantal yo

Si w bezwen yon espas pou separe w ak moun ou renmen yo rele nan 1-877-CVD-19NY (1-877-283-1969) pou w rezève yon chanm nan yon Otèl ki nan pwogram Take Care lan.



Mete Mask nan Figi ou

Èske w konnen gen yon bon fason ak yon move fason pou itilize yon mask pou figi?

Kòman mwen dwe mete mask mwen an?

- Lave men w ak dlo ak savon oswa itilize yon dezenfektan ki fèt ak alkòl pou evite kontamine mask ou an.
- Kenbe mask ou an nan pasan pou pase nan zòrèy ou a oswa nan fil yo. Ansuit, pase chak pasan nan chak zòrèy oswa mare fil la dèyè tèt ou.
- Ouvri mask la pou li kouvri alafwa nen w ak bouch ou. Rive li anba manton w.
- Pense ti pyès ki ka koube sou nen w lan, si li genyen yonn, yon fason pou sekirize mask la.
- Asire w ke mask la byen chita nan chak bò figi w.

Kòman mwen dwe retire mask mwen an?

- Detache fil ki dèyè tèt ou an oswa pran l nan pasan ki dèyè zòrèy ou a. Evite manyen devan mask la.
- Rale li pa devan pou w retire l nan figi w. Fè atansyon pou w pa manyen figi w.
- Lave men w ak dlo ak savon oswa itilize yon dezenfektan ki fèt ak alkòl.

Konsèy Pou Lè w Met Mask:

- Pati deyò mask la kontamine. Si ou manyen l, lave men w oswa itilize yon dezenfektan ki fèt ak alkòl imedyatman.
- Evite mete yon mask ou itilize sou yon sifas ki pa gen anyen sou li oswa yon kontwa. Mete mask la nan yon napkin oswa nan yon sachè an papyè.
- Ou pa bezwen mete yon lòt mask chak jou amwenske li mouye oswa andomaje. Si sa rive, jete li epi itilize yon nouvo mask.



Kenbe Men w Pwòp!

Lave men w se yonn nan meyè mwayen pou evite jèm yo pwopaje. Lave men w ak savon ak dlo se yonn nan meyè mwayen pou w elimine jèm yo, men ou ka itilize dezenfektan tou ki gen pou pi piti 60% alkòl.

Kòman pou nou byen lave men nou ak dlo ak savon:

1. Mouye men w ak dlo ki pwòp (cho oswa frèt) ki soti nan wobinè epi apre, savonnen men w.
2. Fwote de (2) men w ansanm ak savon an, asire w ke do men w jwenn savon, mitan dwèt ou yo, anba zong ou ak anlè pwànnye w.
3. Pou piti, fè 20 segonn ap fwote men w.
4. Rense tout men w ak dlo pwòp ki soti nan wobinè a.
5. Seche men w ak yon sèvyèt ki pwòp oswa kite li seche nan lè a. Fèmen wobinè a ak yon papye twalèt ki pwòp.

Kòman pou nou itilize dezenfektan:

1. Mete dezenfektan a nan pla men yon men.
2. Fwote de (2) men w ansanm ak sanitayzè a, asire w ke do men w jwenn ak sanitayzè a, mitan dwèt ou yo, anba zong ou ak anlè pwànnye w. Kontinye fwote men w jiskake yo sèch.

Toujou Verifye Nivo Oksijèn ou an



Si tès COVID-19 ou an te pozitif, w ap resevwa yon aparèy ki sèvi ak dwèt ou pou kontwole nivo oksijèn ou genyen — yon ti aparèy, ki fasil pou itilize ki ap pèmèt ou kontwole nivo oksijèn ki nan san w. Pou sekirite w, nou rekòmande pou w mezire nivo oksijèn ki gen nan san w chak jou.

Si tès COVID-19 ou an te pozitif *apre* w fin resevwa pake Take Care lan, y ap voye yon aparèy ki sèvi ak dwèt pou kontwole nivo oksijèn ou apa.

Kisa ki se yon aparèy ki sèvi ak dwèt pou kontwole nivo oksijèn?

Aparèy ki sèvi ak dwèt pou kontwole nivo oksijèn l an se yon ti aparèy ki fasil pou w itilize, ki ap pèmèt ou kontwole nivo oksijèn ki nan san w. Pou sekirite w, nou rekòmande pou w mezire nivo oksijèn ki gen nan san w chak jou.

Poukisa li enpòtan pou mwen siveye nivo oksijèn mwen?

COVID-19 kapab lakoz yon enfeksyon nan poumon w, ki kapab diminye nivo oksijèn ki gen nan san w anvan w santi sa. Sa kapab mete w an danje. Ou sipoze verifye nivo oksijèn ou an ak yon aparèy ki sèvi ak dwèt pou kontwole nivo oksijèn ou chak jou. Si nivo oksijèn ou tonbe, ou sipoze chèche swen medikal menm moman an.



Kòman pou mwen itilize aparèy ki sèvi ak dwèt pou kontwole nivo oksijèn mwen an.

Limen aparèy la. Mete lendèks ou nan aparèy la, zong dwèt ou sipoze bay pa anlè. Rete tann pou ekran an bay yon nonm (nimewo). Si ekran pa bay onkenn nonm, eseye itilize yon lòt dwèt (pa itilize lepous ou). Asire w ke dwèt ou pa mouye oswa frèt. Aparèy pou kontwole oksijèn nan ka pa fonksyone ak dwèt ki frèt oswa ki mouye, oswa ak zong ki gen vèni.

Èske mwen ka itilize aparèy ki sèvi ak dwèt pou kontwole oksijèn nan sou yon timoun?

Aparèy ki sèvi ak dwèt pou kontwole oksijèn nan pa rekòmande pou timoun ki gen mwens pase 14 lane. Toujou siveye sentom timoun ou an epi rele doktè si yo sanble malad, si yo gen yon tous ki mal, oswa si yo gen difikilte pou yo respire.

Kòman pou m li nonm ki sou ekran an?

Aparèy pou kontwole oksijèn ou an ap montre 2 nimewo. Nivo oksijèn lan se sa yo rele "SpO2" an. Lòt nimewo a se nimewo batman kè w.

Pou pifò moun, yon nivo oksijèn ki nòmal se 94% oswa pi wo. Nivo oksijèn ou ka chanje selon aktivite w ap fè a, selon pozisyon kò w ak eta sante w.

Mete Doktè w la Okouran de Nivo Oksijèn Ou

Pwofesyonèl pou retrase ki an kontak avè w la ap rele w chak jou pou li siveye sentom ou yo. Sa pa ranplase doktè regilye ke w genyen an.

Li enpòtan pou w kenbe doktè w la okouran de sante ak nivo oksijèn ou yo. Rele oswa voye yon imel bay doktè w la pou mete l okouran de nivo oksijèn ou chak jou.

Si w pa gen yon doktè, rele nan 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) pou w jwenn yonn epi mande yon randevou pa telefòn oswa videyo.

Kisa mwen sipoze fè si nivo oksijèn mwen ba?

Anvan tou, eseye pran plizyè gwo respirasyon epi apre suiv gid sa.

Nivo Oksijèn	Gid
Anba 90%	Rele nan 911 Oswa ale nan Sal Ijans (Emergency Room) ki pi pre w la imedyatman. Yo ka bezwen fè yon radyografi lestomak oswa yon tès kè pou ou.
90% - 94%	Rele doktè w la imedyatman Si w pa gen yon doktè, chèche swen an ijans. Ale nan www.ExpressCare.nyc atravè nenpòt ki aparèy oswa rele nan 1-332-220-1337. Yon doktè ap evalye w atravè telefòn oswa videyo. Ou pa p peye anyen pou sa.

Enskri pou w Ka Jwenn Mesaj Tèks ki Pèsionalize pou ba w Sipò

Ou kapab resevwa enstriksyon pèsionalize atravè mesaj tèks chak jou pou ede w siveye nivo oksijèn ou. Y ap gen pou yo mande w nivo oksijèn ou ak batman kè w. Selon repons ou yo, w ap gen pou w resevwa konsèy ak enskripsyon ki pèsionalize. Pou w enskri, ekri "COVID" voye l bay 1-844-TXT-SAFE (844-898-7233). W ap toujou resevwa yon apèl apa chak jou nan men Pwofesyonèl pou Retrase Kontak ou a. Li enpòtan pou w reponn lè yo rele.



Pran epi Rapòte Tanperati w ansanm ak Sentom ou yo

Lafyèw se yon sentom komen COVID-19 epi li ka endike yon gwo maladi. Pran tanperati w de (2) fwa pa jou, nan maten ak nan aswè. Si tanperati w pi wo pase 100.4°F (38°C), rele doktè w la.



Pwofesyonèl pou Retrase ki an kontak avè w la ap rele w chak jou pou li siveye sentom ou yo. Sa pa ranplase doktè regilye ke w genyen an. Si w pa gen yon doktè, rele nan 1-844-NYC-4NYC (844-692-4692) pou yo mete w an kontak ak yonn.



Itilize tablo ki anba a pou w pran tanperati w ak nenpòt lòt sentom pandan peryòd 14 jou ou nan izòlman an.



Jounal Tanperati ak Sentom _____

METE NON AN

Dat	Lè	Tanperati (An °F oswa °C)	Lòt sentom (egzanp, tous, souf kout, pwoblèm respirasyon, pwoblèm ki pa lye ak respirasyon) oswa lòt
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		

Dat	Lè	Tanperati (An °F oswa °C)	Lòt sentom (egzanp, tous, souf kout, pwoblèm respirasyon, pwoblèm ki pa lye ak respirasyon) oswa nòt
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		

Enfòmasyon sou lafyèw pou moun ki gen 18 lane oswa mwens

Si w panse ke timoun ou an vrèman malad, ou sipoze pale ak doktè yo a, kenenpòt tanperati yo ta genyen. Si ou santi ke sentom yo yo mande swen an ijans, rele nan 911 oswa ale nan Sal Ijans ki pi prè w la.

Laj	Tanperati	Gid
0 - 3 mwa	100.4°F (38°C) oswa pi wo	Rele doktè yo a oswa al nan Sal Ijans lan imedyatman
3 mwa - 3 lane	102.2°F (39°C) oswa pi wo	Rele doktè yo a pou w konnen si timoun ou an sipoze wè doktè
3 mwa - 18 lane	Plis pase 2 jou ak yon lafyèw 100.4°F (38°C) oswa pi wo	Rele doktè yo a. Mete yo okouran si timoun ou an gen nenpòt nan sentom ki vin annapre yo: <ul style="list-style-type: none"> ● Doulè nan vant ● Vomisman ● Dyare ● Gratèl ● Zye wouj ● Lang oswa bouch wouj oswa fann ● Pye oswa men ki anfle oswa wouj ● Maltèt ● Doulè nan kou oswa ki anfle

Plis Resous pou Ou ak Moun ou Renmen Yo

Èske ou gen kesyon sou NYC Test & Trace oswa sou COVID-19? Rele nan 1-877-CVD-19NY (1-877-283-1969) oswa al gade nan [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc.gov).

- **Èske w santi w enkyè oswa w tris** Rele nan 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355), ekri WELL voye l bay 65173 oswa ale sou entènèt nan nycwell.cityofnewyork.us pou w pale ak yon konseye pwofesyonèl.
- **Èske ou pa gen okenn pwoblèm ki gen rapò ak vyolans nan fanmi?** Rele nan 1-800-621-HOPE (1-800-621-4673) pou w pale ak yon konseye pwofesyonèl ki ka ba w konsèy konfidansyèl sou kriz w ap travèse a, planifikasyon an sekirite, epi konekte w ak yon kote konfidansyèl, an pè pou w viv.
- **Si w bezwen jwenn manje**, yon Navigatè Pasyan nan Test & Trace Corps ka ede w pou yo livre w manje gratis. Tanpri rele nimewo Call Back Test & Trace Corps la nan 1-212-242-2692 epi peze 3 pou w jwenn yon Navigatè Pasyan. Ou ka kite yon mesaj vokal, epi yon moun ap tounen w apèl la. Ou ka rele tou 311 epi di "Get Food" (Jwenn Manje) oswa vizite nyc.gov/getfood pou w jwenn enfòmasyon sou kote ki bay manje ki pi pre w pou w wè si w elijib pou yo livre w manje gratis.
- **Pale ak Pwofesyonèl k ap Retrased kontak ou an pa p gen okenn enpak sou posibilite ou genyen pou ou aplike pou yon rezidans pèmanan (green card).** Si w gen kesyon sou estati w antake imigran, rele nimewo ActionNYC nan 1-800-354-0365 epi di "public charge" (chaj piblik) apati 9:00 am a 6:00 pm, lendi pou vandredi, pou w jwenn repons a kesyon w yo.
- **Ou bezwen gen aksè a swen sante oswa asirans sante?** Rele nan 311 oswa ekri CoveredNYC voye l bay 877877.
- **Ou bezwen jwenn aksè nan Fun at Home**, yon platfòm elekwonik gratis, ki pèmèt adolesan ak jèn adilt nan vil Nouyòk pran plezi yo nan aktivite divètisman san danje, al gade nan nyc.gov/funathome oswa ekri Fun voye l bay 97743.
- **Bibliyotèk piblik Nouyòk la** ofri liv elektwonik ak pwogram vityèl ak Nouyòkè yo. Al gade nan nypl.org oswa culturepass.nyc.gov/virtual-programs pou kapab jwenn plis enfòmasyon.
- **Pou w pale ak yon espesyalis pou granmoun**, adilt ki granmoun ka rele nan 1-212-Aging-NYC (1-212-244-6469).





Vizitoni testandtrace.nyc ose skanoni kodin QR për ta gjetur këtë udhëzues përkujdesjeje në shqip.

تفضّل بزيارة testandtrace.nyc أو امسح رمز الاستجابة الفورية (QR) للاطلاع على دليل العناية هذا باللغة العربية.

এই যত্ন নিন (Take Care) গাইডটি বাংলায় খুঁজতে testandtrace.nyc ওয়েবসাইটে যান অথবা QR কোডটি স্ক্যান করুন।

浏览 testandtrace.nyc 或扫描二维码以查找简体中文版本的“自我照护指南”。

瀏覽 testandtrace.nyc 或掃描行動條碼以取得繁體中文版本的「自我照護指南」。

Consultez le site testandtrace.nyc ou scannez le code QR pour trouver ce guide Take Care en français.

इस टेक केयर गाइड को हिंदी में प्राप्त करने के लिए testandtrace.nyc पर जाएँ या QR कोड स्कैन करें।

testandtrace.nyc를 방문하시거나 QR 코드를 스캔하여 이 Take Care 가이드를 한국어로 보실 수 있습니다.

Odwiedź stronę testandtrace.nyc lub zeskanuj plik kod QR, aby znaleźć ten poradnik w języku polskim.

Посетите сайт testandtrace.nyc или отсканируйте QR-код, чтобы найти данное руководство с информацией о программе Take Care на русском.

Visite testandtrace.nyc o escanee el código QR para encontrar esta Guía para Cuidarse en español.

testandtrace.nyc پر جائیں، یا پھر اردو میں اس دیکھ بھال کے گائیڈ کو کھوجنے کے لیے کیو آر کوڈ (QR code) کو اسکین کریں۔

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Test & Trace
Corps

testandtrace.nyc