

## OVERCOMERS COVID-19 UPDATE 4.22.20

Call 211 (translators available)

Phone dial: 866-444-4211

TTY: 603-634-3388

## PORTEZ UN MASQUE – GARDEZ-VOUS ET LES AUTRES EN SANTÉ

**Il Vaut Mieux Rester Chez Soi.** Rester à l'écart des autres empêche le virus de se propager.

### **Si Vous Devez Quitter la Maison:**

- **Portez un masque pour couvrir votre bouche et votre nez.**
- **Gardez au moins 6 pieds loin des autres personnes.**

Les responsables de la santé conviennent que le port d'un masque aide à stopper la propagation de COVID-19. Utilisez des masques en tissu faits à la main. Gardez les masques médicaux pour les travailleurs médicaux. Ils en ont le plus besoin.

Couvrez-vous toujours le visage lorsque vous quittez la maison. Quiconque que vous voyez pourrait être porteur du virus. Vous aussi pouvez être porteur du virus même si vous vous sentez bien.

Si vous n'avez rien d'autre, utilisez un foulard ou un bandana lavable.

Lavez votre masque après chaque utilisation avec de l'eau chaude et du savon. Ayez toujours le même côté contre votre peau. Les germes se rassemblent à l'extérieur.

Si vous êtes malade, portez **TOUJOURS** un masque autour d'autres personnes, y compris votre famille. Gardez les en sécurité !

### **SI VOUS AVEZ BESOIN DE MASQUES:**

- Des masques sont disponibles au bureau des Overcomers, 90 Airport Road, Salle 25. Il y a des sacs Ziplock de 4 à 8 masques devant la porte du bureau pendant les heures normales de bureau. (entre 10 h et 16 h). Si votre famille a besoin de plus d'un sac de masques, veuillez d'abord appeler: (603) 856-7507.
- Si vous avez besoin de masques et vous ne pouvez les récupérer, veuillez nous en informer via Facebook (Overcomers Refugee Services), WhatsApp COVID-19 Emergency group, ou par SMS (603)568-5740 avec votre nom, votre adresse et le nombre de masques dont vous avez besoin.

### **FAITES VOTRE PROPRE MASQUE**

- Il existe de nombreuses idées pour fabriquer des masques chez vous avec ou sans couture. Regardez sur YouTube.
- Vous pouvez faire un masque si vous avez un vieux T-shirt et une paire de ciseaux. Ou un carré de tissu et quelques élastiques à cheveux.
- Marquez l'intérieur pour savoir quel côté était contre votre peau.  
[https://www.youtube.com/watch?v=KQZPhj\\_erhg](https://www.youtube.com/watch?v=KQZPhj_erhg)  
<https://www.youtube.com/watch?v=gVmilweCgFU>

Website: [www.OvercomersNH.org](http://www.OvercomersNH.org)

Facebook: Overcomers Refugee Services

Instagram: OvercomersNH

WhatsApp: "COVID19 Emergency" Group