

## **OVERCOMERS COVID-19 UPDATE 4.23.20**

Appelez le 211 (traducteurs disponibles)

Numéro de téléphone: 866-444-4211

TTY: 603-634-3388

### **QUE FAIRE SI VOUS OU QUELQU'UN DANS VOTRE MAISON EST MALADE?**

**TOUT LE MONDE – Restez à la maison.** Même si vous-même n'êtes pas malade. N'infectez pas les autres. **N'allez pas directement au Centre de Santé.** Appelez d'abord. Ensuite, faites ce qu'ils vous disent de faire.

**Si quelqu'un a de la difficulté à respirer, appelez le 911.**

**Protégez votre famille:** Portez un masque. Gardez votre distance. Gardez tout propre.

- Les symptômes de COVID-19 comprennent de la fièvre, de la fatigue, des frissons, le mal de gorge, des douleurs musculaires, une perte d'odeur et de goût, une toux.
- La plupart des gens présentent des symptômes légers à modérés. La plupart des gens se rétablissent sans complications.
- Si vous savez que vous avez été exposé à une personne infectée par le virus, **IL EST TRÈS IMPORTANT DE RESTER À LA MAISON ET À L'ÉCART DES AUTRES PERSONNES.** Vous pouvez propager la maladie même si vous ne vous sentez jamais malade.

### **COMMENT S'ISOLER À LA MAISON POUR PROTÉGER VOTRE FAMILLE.**

- Restez si possible dans une “chambre de malade” spécifique. Utilisez une salle de bain séparée si disponible.
- Portez un couvre-visage en tissu (couvrir le nez et la bouche) sauf lorsque vous êtes seul.
- Couvrez **ABSOLUMENT** vos toux et éternuements et gardez vos mains lavées.
- Restez à l'écart des autres membres de votre famille. Une seule personne doit prendre soin du malade.
- Votre soignant doit porter un masque, une blouse ou une robe lavable quand avec le malade, et se laver les mains fréquemment.
- Toutes les zones à contact élevé de la maison doivent être nettoyées à fond
- Désinfectez fréquemment et complètement toute salle de bain partagée avec le malade.
- Restez en contact avec votre médecin et suivez attentivement ses instructions de soins.

### **PUIS-JE ÊTRE TESTÉ POUR LE COVID-19?**

- Les tests dans le New Hampshire sont limités aux travailleurs de la santé et aux personnes considérées comme les plus à risque (plus de 60 ans ou ayant d'autres problèmes de santé).
- Votre médecin ou centre de santé vous fera savoir si vous pouvez passer le test.

### **COMBIEN DE TEMPS DOIS-JE RESTER À LA MAISON?**

- Si vous avez été exposé mais ne présentez aucun symptôme, restez à la maison pendant 14 jours.
- Si vous présentez des symptômes, il faut rester à la maison pendant au moins 7 jours et pendant au moins 3 jours après la fin de tous les symptômes.

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

Facebook: Overcomers Refugee Services

Instagram: OvercomersNH

WhatsApp: “COVID19 Emergency” Group