

Maladi CORONAVIRUS (COVID-19) Prevansyon, Tretman & Pwoteje tèt ou ak lòt moun

Sipò dokimantè pou yon bon Edikasyon Kominotè

Medicinesfor**Humanity**



Reaching The World's
Most Vulnerable Children

Sipòte & Angaje kominote a pandan pandemi COVID-19 la

COVID-19 (Coronavirus) se yon nouvo maladi ki gaye nan lemonn. Moun ki gen anpil konesans yo toujou ap etidye sou tip sentom yo, tretman ki apwopriye e yon pwojè vaksen.

SONJE:

- Enkonpreyansyon kapab simaye enkyetid e kapab kondwi nan mefyans ak vyolans
- Konprann enkyetid moun yo e ba yo enfòmasyon ki fyab olye poun ap simaye mit ak rimè moun pa dwe fè konfyans
- Fòme tèt ou ak tout dènye enfòmasyon ajou lokal yo epi enfòmew sou enfòmasyon moun kab fè konfyans sou maladi a, tretman e lòt resous ki disponib yo

Enfòmasyon Jeneral sou COVID-19

Kisa COVID-19 la ye?

- Yon maladi respiratwa ki kontajye anpil sa vle di ki fasil pou moun bay lòt moun li
- Moun tout laj kapab trape maladi a
- Men kategori moun ki pi riske pou trape maladi a:
 - Moun ki gen maladi kadyovaskilè
 - Moun ki gen difikilte pou respire byen
 - Moun gen tansyon wo
 - Moun ki fè sik
 - Moun ki gen 60 lane e plis
- Anviwon 80% ka yo pa two grav e kapab jwenn tretman lakay

Men kijan COVID-19 la gaye:

- Nan Estène ak touse
- Kontak moun ak moun
- Lèw sot manyen kote ki kontamine epi san lave men w' w'al touche vizaj ou
- Lè men w' sal epi ou menyen zyew, nen w' ak bouch ou

Aksyon pou anpeche maladi Covid 19 la gaye

- Kouvri vizaj ou oubyen mete mask ki ka kouvri nen w' ak bouch ou lèw nan lari
- Piga w' patisipe nan okenn evènman oubyen reyinyon piblik
- Evite foul
- Netwaye de tanzantan lakou, espas de travay, mwayen de transpò (machine, moto elatriye) galeri ak balkon lakay ou,
- Rete lakay otan ke posib. Limite depasman ki pa esansyèl epi rete a distans de yon mètr de chak moun.

Pa neglije pratike tout konsèy sa yo menmsi ou pa malad!

Fason pou angaje manm nan kominote a

- **Konprann sa moun yo ap di sou COVID-19**
- **Fasilite sansibilizasyon epi fè aksyon :**
 - Itilize mo senp moun kapab konprann
 - Pataje konsèy Pratik moun kab fè konfyans. Pa egzanp:
 - Lave men w' de tanzantan pou w' anpeche ke ou menm oubyen lòt moun pa tonbe malad
 - Bay enfòmasyon ki fyab ki ka contrekare mit ak voye moute
- **Asire ke tout moun te konprann enfòmasyon ou bay la**
 - Poze kesyon pouw verifye si yo te konprann saw tap di yo a
- **Kreye kondisyon pou kamarad ak lidè diskite:**
 - Moun souvan prete atansyon ak enfòmasyon ki soti de moun yo konnen, yo fè konfyans epi respekte
 - Angaje lidè ki gen lafwa, lidè a lidè, lidè kominotè
- **Poze kesyon ki ka pouse moun yo pale de COVID-19**

COVID-19 (Coronavirus) se yon nouvo maladi viral ki gaye nan lenonn. Moun ki gen konesans yo toujou ap fè rechèch sou maladi a. Li enpòtan anpil pou nou bay kominote yo enfòmasyon ki fyab poun ka anpeche pwopagasyon virus la.

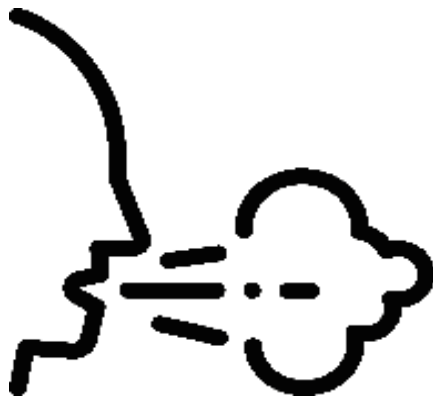
Materyèl fòmasyon sa a devlope pou ede Ajan Sante Kominotè yo ak lòt travayè lasante pou asire edikasyon kominotè moun yo ak enfòmasyon moun kab fè konfyans sou COVID-19 e anpeche mit pwopaje nan mitan moun yo. Enfòmasyon ki nan dokiman saa soti nan dokiman Medicines for Humanity elabore sou: “ *Prevansyon kont Coronavirus (COVID-19), Tretman & pwoteje tèt ou e pwoteje youn lòt*”. Moun kapab jwenn dokiman sa ak lòt materyèl edikasyon sou covid 19 ekip MFH prepare sou sit saa <https://medicinesforhumanity.org/covid-19-global-pandemic/>.

Sentom COVID-19 yo

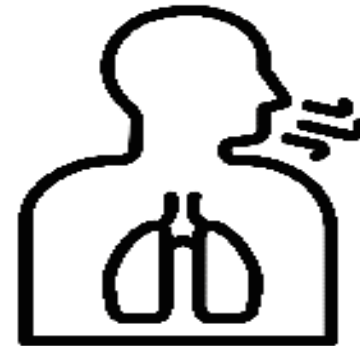
- Sentom yo ka pran ant 2 a 14 jou anvan pou yo parèt vizib, men abityèlman siw te ekspoze, lap pran ant 4 ak 5 jou pou sentom yo parèt.
- Yon moun kapab enfekte aprè 2 a 3 jou li te ekspoze, menmsi moun saa pa prezante okenn sentom.
- 3 sentom majè yo se:



LAFYEV



TOUS



DIFIKILTE POUW RESPIRE BYEN

Men sa nou dwe fè pou anpeche COVID-19 la gaye

- Toujou lave men w' ak savon ak dlo oubyen twal mouye ki gen alkòl pandan omwen 20 segonn
- Kouvri nen w' ak bouch ou ak koud ponyèt ou, oswa ak yon tisèvyèt lèw ap touse oubyen lèw ap estène. Apre sa, lave men w'.
- Rete ak yon distans de 2 mètr youn ak lòt oubyen 6 pye sa vle di 3 pa.
- Evite menyen zye w', nen w' oubyen bouch ou



Pratike konsiy sa yo menmsi ou pa santiw malad!

Sentom ki pi fasil nan ka COVID-19

Ki pa grav

Fyè (piwo 100.4°F / 38°C)

Tous

Gòj fèmàl

Doulè miskilè/fatig

Grav

Dezydratasyon

Difikilte pou respire (i.e. esoufleman/souf kout)

Siw te deja gen lòt enfeksyon (i.e. enfeksyon bakteri)

nemoni

Maladi ren (Ensifizans renal)

Pa ka respire

Kondisyon sanitè

Tisentom tankou:

Lafyèw,
grip,
Tous

(Fè tretman lakay ou)

Tretman sentom yo

Siw gen doulè ak fyèw, soulaje w' ak medikaman ki bon pou lafyèw grip/rim, pran medikaman ki apwopriye epi pran repo
Pran plis likid
Rete lakay ou pandan 14 jou
Kouvri nen w' ak bouch ou ak yon tisèvyèt oubyen yon cach nen /mask pou evite lòt moun pran maladi a

Kondisyon Sanitè

Sentom sevè tankou:

esoufleman, w'ap soufle anlè
Dezidratasyon,
Difikilte pou respire
(al wè doktè oubyen ale lopital touswit)

Tretman Sentom yo

Pran Antibiotik pou ede lite kont enfeksyon bakteri
Pran Seròm Oral ak fè terapi
Fè terapi ak oksijèn
Respiratè (ede pandan ensifizans respiratwa)

Timoun

- Timoun tout laj ka trape COVID 19, men yo pa two riske tankou granmoun yo
- Aprann timoun yo kijan pou yo fè prevansyon pou pa trape COVID 19 ak lave men yo, yo dwe toujou kouvri vizaj yo lè y'ap touse epi toujou evite moun ki malad
- Nou sipoze toujou lave tout jwèt pou evite virus la gaye
- Toujou ale nan randevou medikal yo ak toujou sonje pou pa rate dat (lè) vaksinasyon timoun yo
- Si yon timoun moutre siy kèk sentom tankou lafyè, tous, oubyen pwoblèm respiratwa, ale lopital touswit pou detèmine ki pi bon mwayen tretman ka li merite

Vitamin/ Mineral	Sous Manje
Vitamin A	Kawòt, epina, patat dous, mango, fèy legim vèt, ak joumou
Vitamin C	Sitwon, fwi, frèz, piman/pwavon, petit chou, brokoli, tomat epi patat dous
Vitamin D	Pwason, dyondjon, jòn ze, lèt an poud (fòtifye), yogout, fromaj, ji zoranj e ben de solèy
Vitamin E	Nwa, grenn antye, jèm ble, yanm, patat dous e lwil legim
Magnesium	Epina, pwodwi letye, pwason, zaboka, nwa/pistah, jèm, chokola nwa, kafe
Zen	Grenn antye, mouton, bèf, poul, djondjon, kajou, zanmann, let fortifye ak sereyal pou manje maten
Selenium	Somon, janbon, kochon, bèf, poul, ze, diri jòn (riz maron), fwomaj kotaj, djondjon, epina, lantil, lèt, yogout, epi fig bannann mi

Sèvi ak tablo saa o bezwen Sélman kòm guide. Diskite sou manje lokal ki disponib yo pou yon alimantasyon ki ekilibre.

Fanm ansent ak fanm k'ap bay tete

Fanm Ansent

- Tout fanm ansent kapab trape COVID-19
- Tout fanm ansent dwe pran plis prekosyon pou evite tonbe malad
- Tout fanm ansent yo dwe toujou ale nan randevou prenatal yo
- Yo poko konnen si risk ki pi wo lakay medam ansent yo, oubyen si yon virus pwopaje pandan akouchman an, ki donk prekosyon, prekosyon.

Fanm kap bay tete

- Yo poko jwenn tras COVID-19 nan lèt manman
- Li toujou bon pou kontinye bay tete pandan epidemi COVID-19 la
- Ankouraje bay tete e lòt etap nesèsè pou evite gaye maladi a bay lòt timoun:
 - Lave men w' yo avan e apre ou fin bay tete
 - Mete kach nen lè w'ap bay tete
 - Si manman an chwazi pou pire lèt la, li dwe kontinye swiv tout konsiy ijyèn yo
 - Yon lòt moun dwe bay timoun nan lèt la
 - Lave men w' anvan epi apre ou fin pire lèt la
 - Netwaye tout gode ou te itilize pouw pire lèt la, siw te itilize.

Kèk rekòmandasyon tretman pou COVID-19

Kisaw dwe fè si janmè yon moun moutre youn nan siy sentom COVID-19 sa yo

- Pa panike, pifò ka yo pa two grav pase sa, epi moun yo geri
- Trete sentom yo, rete a distans youn ak lòt epi lave men w' de tanzantan
- Mete tèt ou an karantèn, pa rantre an kontak ak lòt moun pandan 2 semèn (14 jou)
 - Si sa pa posib, mete yon distans de 2 mè/6 pye youn ak lòt, lave men w' ak tout objè w'ap sèvi tanzantan e kouvri bouch ou lè w'ap touse oubyen estène.
 - Rete lakay. Pa soti, pa ale nan lye de rasanbleman!
- Siw gen difikilte pou respire, ale lopital touswit

**Poko gen tretman oubyen yon vaksen pou COVID-19.
Ou ka Sèlman trete siy sentom maladi a.**

Sante Mantal e COVID-19

Enkyetid & Perèz sou COVID-19

- Li nòminal siw santiw tris, siw gen detrès, enkyè, konfizyon, pè oubyen fache pandan yon kriz
- Moun ka toujou enkyè pou pa tonbe malad, mouri, pèdi travay oubyen sous revni yo, e separe de fanmi yo

Li enpòtan pou aprann jere strès ak perèz selon konsiy sanitè de baz yo!

Kèk fason pou w' byen jere estrès

- Pale Sèlman ak moun ou fè konfyans
- Kenbe yon bon kondwit de vi sanitè nan manje aliman ki ekilibre sèlman, toujou sonje fòk ou byen dòmi e fè egzèsis fizik
- Pa fimen, pa bwè alkòl ni pran lòt pwodwi toksik ki pa bon pou sante, yon fason pouw ka jere emosyon w'
- Redwi sou kantite tan ou pase nan fè nouvèl ak gade televizyon

Fè yon plan ki kote pouw ale pou sante fizik ak mantal ou

Nitrisyon e COVID-19

Nitrisyon e sante an jeneral

- Bòn alimantasyon kapab ede kò a konstwi e kenbe yon pi bon sistèm sante iminite
- Vitamin ak mineral pa trete oubyen geri COVID-19; yo sèlman ede kò a lite kont enfeksyon respiratwa egi yo.

Sipleman miltivitamin e Medikaman

- Nan tout miltivitamin yo, kò yon moun ka jwenn tout sal bezwen lè vitamin ak mineral natirèl yo pa disponib
- Jiskamentenan, poko gen medikaman ki kapab trete COVID-19 oubyen bay pwoteksyon kont maladi a

Fason moun manje se sèlman yon faktè nan iminite epi sa ta dwe marye ak swen tèt ou, bon ijyèn, fè egzèsis fizik ki bon ak byen dòmi.

Sante mantal e COVID-19

Men kèk aktivite pou ede w jere estrès

- Egzèsis fizik
- Egzèsis relaksasyon tankou respire, pran medikaman oubyen pran swen tèt ou
- Fè lekti souvan epi toujou sonje li magazin oubyen journal
- Tande mizik ak emisyon ki fè moun ri
- Jwe jwèt ak lòt moun ki nan menm kay la
- Pase tan nan pale nan telefòn oubyen sou rezo sosyo ak zanmi e fanmi

Pa bliye: Timoun konn strese tou!

- Timoun yo ka kole, santi yo enkyete, retrè, santi yo fache, yo fè move rèv, oswa gen anpil chanjman nan atitud yo
- Moun kap bay swen bezwen tandè timoun yo e dwe gen yon atitud konpreyansif/responsab anvè yo
- Ede timoun yo jwenn fason pou eksprime santiman yo nan fason ki pozitiv
- Pataje plis lanmoun ak atansyon pou timoun yo

Mit ak konsepsyon ki pa vre sou COVID-19

Eske grip oubyen tanperati wo ka touye virus COVID-19 la?

- Non, COVID-19 kapab gaye nan tout klima, ni zòn frèt ni zòn cho.

Eske medikaman efikas pou ede nan prevansyon oubyen geri COVID-19 ? Ki medikaman?

- Jiskaprezan poko gen vaksen oubyen okenn medikaman pou anpeche yon moun trape oubyen geri virus COVID-19 la.

Eske m' bezwen yon kach nen/ kouvri vizaj mwen pou pwoteje tèt mwen kont COVID-19 la?

- Wi, moun ki gen konesans yo rekomande mete kach nen oubyen yon mask de pwoteksyon ki kab kouvri tout vizaj ou soti nan nen w' rive jis nan bouch ou pou anpeche w' simaye boulèt/jèm ak lòt moun ki ozalantou w'. Mete yon mask, mete yon kouvèti twal oswa echap lèw nan piblik menm si ou pa malad

Eske nou dwe evite tout manje chinwa yo ak evite ni moun ki soti nan peyi Lachin?

- COVID-19 pa gaye nan manje manje chinwa ni okenn lòt kategori manje. Nenpòt moun kab trape virus la e se pa vre tout chinwa gen virus la.

Eske trape COVID-19 vle di ou genyen l pou lavi?

- Non, pifò moun ki trape COVID-19 geri e yo elimine virus la nan kò yo.

Maladi CORONAVIRUS (COVID-19) Prevansyon, Tretman & Pwoteje tèt ou ak lòt moun

Sipò dokimantè pou yon bon Edikasyon Kominotè

Medicinesfor**Humanity**



Reaching The World's
Most Vulnerable Children

Sipòte & Angaje kominote a pandan pandemi COVID-19 la

COVID-19 (Coronavirus) se yon nouvo maladi ki gaye nan lemonn. Moun ki gen anpil konesans yo toujou ap etidye sou tip sentom yo, tretman ki apwopriye e yon pwojè vaksen.

SONJE:

- Enkonpreyansyon kapab simaye enkyetid e kapab kondwi nan mefyans ak vyolans
- Konprann enkyetid moun yo e ba yo enfòmasyon ki fyab olye poun ap simaye mit ak rimè moun pa dwe fè konfyans
- Fòme tèt ou ak tout dènye enfòmasyon ajou lokal yo epi enfòmew sou enfòmasyon moun kab fè konfyans sou maladi a, tretman e lòt resous ki disponib yo

Stigma ak Stereotip de COVID-19

Kisa stigmatizasyon ye e poukisa moun stigmatize?

Stigmatizasyon se yon fason negatif moun kominike, istwa media ki pa vre epi ki ka lakoz rayiman oswa prejije kont lòt moun. Moun ka stigmatize soti nan laperèz oswa move konsepsyon de COVID-19.

- Li enpòtan pou redwi oubyen sispann stigmatize moun ki genyen COVID-19
 - Evite fè kouri rimè ak vye mit moun ap di nan kominote w'
 - Rimè/vye enfòmasyon kapab koze stigmatizasyon ak diskriminasyon
- Prepare w' pou w' reponn ak stigmatizasyon
 - Korije mit ak enkonpreyansyon
 - Raple moun yo kijan COVID-19 la gaye e kijan yo kab pwoteje tèt yo
 - Raple lidè yo de responsabilite yo genyen pou asire ke yo fòme moun yo pou yo pa stigmatize youn lòt.

Mit ak move konsepsyon sou COVID-19 la

Fason pouw adrese enfòmasyon ki pa sa sou COVID-19 la

Konnen la verité sou maladi a epi chache konnen sa moun nan kominote a ap di pou w' kab rive reponn tout kesyon y'ap poze yo. Ou kab koumanse ba yo bon enfòmasyon epi kòmanse gen bon konvèzasyon ak yo sou COVID-19 ak enpak maladi a sou moun nan kominote a.

Men kèk repons sou mit moun kab genyen sou COVID-19 la

Eske pran benyen ak dlo cho kab anpehe m' trape COVID-19 la?

- Non, benyen ak dlo cho pa pral anpeche w' trape COVID 19 la.

Eske m' kab trape COVID-19 pa marengwen?

- Non, moun pa kab trape coronavirus lè marengwen mòde w'. COVID-19 la se yon virus respiratwa.

Eske flite dlo alkolize oubyen dlo klorox sou tout kò m' ka touye COVID-19?

- Non. Flite dlo alkolize ou dlo klorox sou tout kò w' p'ap touye virus ki deja antre anndan w' e siw fè sa, sa kapab fè mal anpil.

Fason pou angaje manm nan kominote a

- **Konprann sa moun yo ap di sou COVID-19**
- **Fasilite sansibilizasyon epi fè aksyon :**
 - Itilize mo senp moun kapab konprann
 - Pataje konsèy Pratik moun kab fè konfyans. Pa egzanp:
 - Lave men w' de tanzantan pou w' anpeche ke ou menm oubyen lòt moun pa tonbe malad
 - Bay enfòmasyon ki fyab ki ka contrekare mit ak voye moute
- **Asire ke tout moun te konprann enfòmasyon ou bay la**
 - Poze kesyon pouw verifye si yo te konprann saw tap di yo a
- **Kreye kondisyon pou kamarad ak lidè diskite:**
 - Moun souvan prete atansyon ak enfòmasyon ki soti de moun yo konnen, yo fè konfyans epi respekte
 - Angaje lidè ki gen lafwa, lidè a lidè, lidè kominotè
- **Poze kesyon ki ka pouse moun yo pale de COVID-19**

COVID-19 (Coronavirus) se yon nouvo maladi viral ki gaye nan lenonn. Moun ki gen konesans yo toujou ap fè rechèch sou maladi a. Li enpòtan anpil pou nou bay kominote yo enfòmasyon ki fyab poun ka anpeche pwopagasyon virus la.

Materyèl fòmasyon sa a devlope pou ede Ajan Sante Kominotè yo ak lòt travayè lasante pou asire edikasyon kominotè moun yo ak enfòmasyon moun kab fè konfyans sou COVID-19 e anpeche mit pwopaje nan mitan moun yo. Enfòmasyon ki nan dokiman saa soti nan dokiman Medicines for Humanity elabore sou: “ *Prevansyon kont Coronavirus (COVID-19), Tretman & pwoteje tèt ou e pwoteje youn lòt*”. Moun kapab jwenn dokiman sa ak lòt materyèl edikasyon sou covid 19 ekip MFH prepare sou sit saa <https://medicinesforhumanity.org/covid-19-global-pandemic/>.

Enfòmasyon Jeneral sou COVID-19

Kisa COVID-19 la ye?

- Yon maladi respiratwa ki kontajye anpil sa vle di ki fasil pou moun bay lòt moun li
- Moun tout laj kapab trape maladi a
- Men kategori moun ki pi riske pou trape maladi a:
 - Moun ki gen maladi kadyovaskilè
 - Moun ki gen difikilte pou respire byen
 - Moun gen tansyon wo
 - Moun ki fè sik
 - Moun ki gen 60 lane e plis
- Anviwon 80% ka yo pa two grav e kapab jwenn tretman lakay

Men kijan COVID-19 la gaye:

- Nan Estène ak touse
- Kontak moun ak moun
- Lèw sot manyen kote ki kontamine epi san lave men w' w'al touche vizaj ou
- Lè men w' sal epi ou menyen zyew, nen w' ak bouch ou

Aksyon pou anpeche maladi Covid 19 la gaye

- Kouvri vizaj ou oubyen mete mask ki ka kouvri nen w' ak bouch ou lèw nan lari
- Piga w' patisipe nan okenn evènman oubyen reyinyon piblik
- Evite foul
- Netwaye de tanzantan lakou, espas de travay, mwayen de transpò (machine, moto elatriye) galeri ak balkon lakay ou,
- Rete lakay otan ke posib. Limite depasman ki pa esansyèl epi rete a distans de yon mètr de chak moun.

Pa neglije pratike tout konsèy sa yo menmsi ou pa malad!

Sentom ki pi fasil nan ka COVID-19

Ki pa grav

Fyè (piwo 100.4°F / 38°C)

Tous

Gòj fèmàl

Doulè miskilè/fatig

Grav

Dezydratasyon

Difikilte pou respire (i.e. esoufleman/souf kout)

Siw te deja gen lòt enfeksyon (i.e. enfeksyon bakteri)

nemoni

Maladi ren (Ensifizans renal)

Pa ka respire

Kondisyon sanitè

Tisentom tankou:

Lafyèv,
grip,
Tous

(Fè tretman lakay ou)

Tretman sentom yo

Siw gen doulè ak fyè, soulaje w' ak medikaman ki bon pou lafyèv grip/rim, pran medikaman ki apwopriye epi pran repo
Pran plis likid
Rete lakay ou pandan 14 jou
Kouvri nen w' ak bouch ou ak yon tisèvyèt oubyen yon cach nen /mask pou evite lòt moun pran maladi a

Kondisyon Sanitè

Sentom sevè tankou:

esoufleman, w'ap soufle anlè
Dezidratasyon,
Difikilte pou respire
(al wè doktè oubyen ale lopital touswit)

Tretman Sentom yo

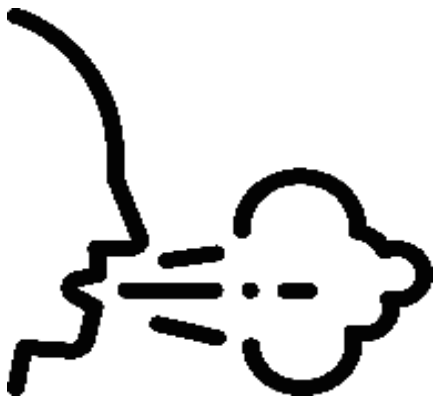
Pran Antibiotik pou ede lite kont enfeksyon bakteri
Pran Seròm Oral ak fè terapi
Fè terapi ak oksijèn
Respiratè (ede pandan ensifizans respiratwa)

Sentom COVID-19 yo

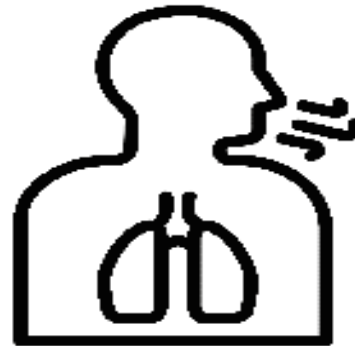
- Sentom yo ka pran ant 2 a 14 jou anvan pou yo parèt vizib, men abityèlman siw te ekspoze, lap pran ant 4 ak 5 jou pou sentom yo parèt.
- Yon moun kapab enfekte aprè 2 a 3 jou li te ekspoze, menmsi moun saa pa prezante okenn sentom.
- 3 sentom majè yo se:



LAFYEV



TOUS



DIFIKILTE POWW RESPIRE BYEN

Men sa nou dwe fè pou anpeche COVID-19 la gaye

- Toujou lave men w' ak savon ak dlo oubyen twal mouye ki gen alkòl pandan omwen 20 segonn
- Kouvri nen w' ak bouch ou ak koud ponyèt ou, oswa ak yon tisèvyèt lèw ap touse oubyen lèw ap estène. Apre sa, lave men w'.
- Rete ak yon distans de 2 mètr youn ak lòt oubyen 6 pye sa vle di 3 pa.
- Evite menyen zye w', nen w' oubyen bouch ou



Pratike konsiy sa yo menmsi ou pa santiw malad!

Fanm ansent ak fanm k'ap bay tete

Fanm Ansent

- Tout fanm ansent kapab trape COVID-19
- Tout fanm ansent dwe pran plis prekosyon pou evite tonbe malad
- Tout fanm ansent yo dwe toujou ale nan randevou prenatal yo
- Yo poko konnen si risk ki pi wo lakay medam ansent yo, oubyen si yon virus pwopaje pandan akouchman an, ki donk prekosyon, prekosyon.

Fanm kap bay tete

- Yo poko jwenn tras COVID-19 nan lèt manman
- Li toujou bon pou kontinye bay tete pandan epidemi COVID-19 la
- Ankouraje bay tete e lòt etap nesèsè pou evite gaye maladi a bay lòt timoun:
 - Lave men w' yo avan e apre ou fin bay tete
 - Mete kach nen lè w'ap bay tete
 - Si manman an chwazi pou pire lèt la, li dwe kontinye swiv tout konsiy ijyèn yo
 - Yon lòt moun dwe bay timoun nan lèt la
 - Lave men w' anvan epi apre ou fin pire lèt la
 - Netwaye tout gode ou te itilize pouw pire lèt la, siw te itilize.

Kèk rekòmandasyon tretman pou COVID-19

Kisaw dwe fè si janmè yon moun moutre youn nan siy sentom COVID-19 sa yo

- Pa panike, pifò ka yo pa two grav pase sa, epi moun yo geri
- Trete sentom yo, rete a distans youn ak lòt epi lave men w' de tanzantan
- Mete tèt ou an karantèn, pa rantre an kontak ak lòt moun pandan 2 semèn (14 jou)
 - Si sa pa posib, mete yon distans de 2 mè/6 pye youn ak lòt, lave men w' ak tout objè w'ap sèvi tanzantan e kouvri bouch ou lè w'ap touse oubyen estène.
 - Rete lakay. Pa soti, pa ale nan lye de rasanbleman!
- Siw gen difikilte pou respire, ale lopital touswit

**Poko gen tretman oubyen yon vaksen pou COVID-19.
Ou ka Sèlman trete siy sentom maladi a.**

Timoun

- Timoun tout laj ka trape COVID 19, men yo pa two riske tankou granmoun yo
- Aprann timoun yo kijan pou yo fè prevansyon pou pa trape COVID 19 ak lave men yo, yo dwe toujou kouvri vizaj yo lè y'ap touse epi toujou evite moun ki malad
- Nou sipoze toujou lave tout jwèt pou evite virus la gaye
- Toujou ale nan randevou medikal yo ak toujou sonje pou pa rate dat (lè) vaksinasyon timoun yo
- Si yon timoun moutre siy kèk sentom tankou lafyèv, tous, oubyen pwoblèm respiratwa, ale lopital touswit pou detèmine ki pi bon mwayen tretman ka li merite

Vitamin/ Mineral	Sous Manje
Vitamin A	Kawòt, epina, patat dous, mango, fèy legim vèt, ak joumou
Vitamin C	Sitwon, fwi, frèz, piman/pwavon, petit chou, brokoli, tomat epi patat dous
Vitamin D	Pwason, dyondjon, jòn ze, lèt an poud (fòtifye), yogout, fromaj, ji zoranj e ben de solèy
Vitamin E	Nwa, grenn antye, jèm ble, yanm, patat dous e lwil legim
Magnesium	Epina, pwodwi letye, pwason, zaboka, nwa/pistah, jèm, chokola nwa, kafe
Zen	Grenn antye, mouton, bèf, poul, djondjon, kajou, zanmann, let fortifye ak sereyal pou manje maten
Selenium	Somon, janbon, kochon, bèf, poul, ze, diri jòn (riz maron), fwomaj kotaj, djondjon, epina, lantil, lèt, yogout, epi fig bannann mi

Sèvi ak tablo saa o bezwen Sélman kòm guide. Diskite sou manje lokal ki disponib yo pou yon alimantasyon ki ekilibre.

Sante mantal e COVID-19

Men kèk aktivite pou ede w jere estrès

- Egzèsis fizik
- Egzèsis relaksasyon tankou respire, pran medikaman oubyen pran swen tèt ou
- Fè lekti souvan epi toujou sonje li magazin oubyen journal
- Tande mizik ak emisyon ki fè moun ri
- Jwe jwèt ak lòt moun ki nan menm kay la
- Pase tan nan pale nan telefòn oubyen sou rezo sosyo ak zanmi e fanmi

Pa bliye: Timoun konn strese tou!

- Timoun yo ka kole, santi yo enkyete, retrè, santi yo fache, yo fè move rèv, oswa gen anpil chanjman nan atitud yo
- Moun kap bay swen bezwen tandè timoun yo e dwe gen yon atitud konpreyansif/responsab anvè yo
- Ede timoun yo jwenn fason pou eksprime santiman yo nan fason ki pozitiv
- Pataje plis lanmoun ak atansyon pou timoun yo

Mit ak konsepsyon ki pa vre sou COVID-19

Eske grip oubyen tanperati wo ka touye virus COVID-19 la?

- Non, COVID-19 kapab gaye nan tout klima, ni zòn frèt ni zòn cho.

Eske medikaman efikas pou ede nan prevansyon oubyen geri COVID-19 ? Ki medikaman?

- Jiskaprezan poko gen vaksen oubyen okenn medikaman pou anpeche yon moun trape oubyen geri virus COVID-19 la.

Eske m' bezwen yon kach nen/ kouvri vizaj mwen pou pwoteje tèt mwen kont COVID-19 la?

- Wi, moun ki gen konesans yo rekomande mete kach nen oubyen yon mask de pwoteksyon ki kab kouvri tout vizaj ou soti nan nen w' rive jis nan bouch ou pou anpeche w' simaye boulèt/jèm ak lòt moun ki ozalantou w'. Mete yon mask, mete yon kouvèti twal oswa echap lèw nan piblik menm si ou pa malad

Eske nou dwe evite tout manje chinwa yo ak evite ni moun ki soti nan peyi Lachin?

- COVID-19 pa gaye nan manje manje chinwa ni okenn lòt kategori manje. Nenpòt moun kab trape virus la e se pa vre tout chinwa gen virus la.

Eske trape COVID-19 vle di ou genyen l pou lavi?

- Non, pifò moun ki trape COVID-19 geri e yo elimine virus la nan kò yo.

Sante Mantal e COVID-19

Enkyetid & Perèz sou COVID-19

- Li nòminal siw santiw tris, siw gen detrés, enkyè, konfizyon, pè oubyen fache pandan yon kriz
- Moun ka toujou enkyè pou pa tonbe malad, mouri, pèdi travay oubyen sous revni yo, e separe de fanmi yo

Li enpòtan pou aprann jere strès ak perèz selon konsiy sanitè de baz yo!

Kèk fason pou w' byen jere estrès

- Pale Sèlman ak moun ou fè konfyans
- Kenbe yon bon kondwit de vi sanitè nan manje aliman ki ekilibre sèlman, toujou sonje fòk ou byen dòmi e fè egzèsis fizik
- Pa fimen, pa bwè alkòl ni pran lòt pwodwi toksik ki pa bon pou sante, yon fason pouw ka jere emosyon w'
- Redwi sou kantite tan ou pase nan fè nouvèl ak gade televizyon

Fè yon plan ki kote pouw ale pou sante fizik ak mantal ou

Nitrisyon e COVID-19

Nitrisyon e sante an jeneral

- Bòn alimantasyon kapab ede kò a konstwi e kenbe yon pi bon sistèm sante iminite
- Vitamin ak mineral pa trete oubyen geri COVID-19; yo sèlman ede kò a lite kont enfeksyon respiratwa egi yo.

Sipleman miltivitamin e Medikaman

- Nan tout miltivitamin yo, kò yon moun ka jwenn tout sal bezwen lè vitamin ak mineral natirèl yo pa disponib
- Jiskamentenan, poko gen medikaman ki kapab trete COVID-19 oubyen bay pwoteksyon kont maladi a

Fason moun manje se sèlman yon faktè nan iminite epi sa ta dwe marye ak swen tèt ou, bon ijyèn, fè egzèsis fizik ki bon ak byen dòmi.

Stigma ak Stereotip de COVID-19

Kisa stigmatizasyon ye e poukisa moun stigmatize?

Stigmatizasyon se yon fason negatif moun kominike, istwa media ki pa vre epi ki ka lakoz rayiman oswa prejije kont lòt moun. Moun ka stigmatize soti nan laperèz oswa move konsepsyon de COVID-19.

- Li enpòtan pou redwi oubyen sispann stigmatize moun ki genyen COVID-19
 - Evite fè kouri rimè ak vye mit moun ap di nan kominote w'
 - Rimè/vye enfòmasyon kapab koze stigmatizasyon ak diskriminasyon
- Prepare w' pou w' reponn ak stigmatizasyon
 - Korije mit ak enkonpreyansyon
 - Raple moun yo kijan COVID-19 la gaye e kijan yo kab pwoteje tèt yo
 - Raple lidè yo de responsabilite yo genyen pou asire ke yo fòme moun yo pou yo pa stigmatize youn lòt.

Mit ak move konsepsyon sou COVID-19 la

Fason pouw adrese enfòmasyon ki pa sa sou COVID-19 la

Konnen la verité sou maladi a epi chache konnen sa moun nan kominote a ap di pou w' kab rive reponn tout kesyon y'ap poze yo. Ou kab koumanse ba yo bon enfòmasyon epi kòmanse gen bon konvèzasyon ak yo sou COVID-19 ak enpak maladi a sou moun nan kominote a.

Men kèk repons sou mit moun kab genyen sou COVID-19 la

Eske pran benyen ak dlo cho kab anpehe m' trape COVID-19 la?

- Non, benyen ak dlo cho pa pral anpeche w' trape COVID 19 la.

Eske m' kab trape COVID-19 pa marengwen?

- Non, moun pa kab trape coronavirus lè marengwen mòde w'. COVID-19 la se yon virus respiratwa.

Eske flite dlo alkolize oubyen dlo klorox sou tout kò m' ka touye COVID-19?

- Non. Flite dlo alkolize ou dlo klorox sou tout kò w' p'ap touye virus ki deja antre anndan w' e siw fè sa, sa kapab fè mal anpil.