

# Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



## Pwoteje Tèt Ou ak Lòt Moun de COVID-19

COVID-19 kontinye poze yon gwo danje pou sante piblik. Sentom yo ka soti nan ti sentom (oswa pa gen okenn sentom) rive nan maladi ki grav. Tout moun gen risk pou pran COVID-19. [Gran moun ki pi gran ak lòt moun de nenpòt ki laj ki gen maladi medikal grav deja](#) kapab gen plis risk pou tonbe malad pi grav.

### 5 Bagay Ou Ka Fè Pou Ou Ralanti Pwopagasyon An

1. Pran yon Vaksen COVID-19.
2. Mete yon mask ki kouvri nen ou ak bouch ou epi sekirize li anba manton ou.
3. Rete 6 pye de lòt moun ki pa abite ansanm ak ou.
4. Evite foul moun ak kote ki pa byen ayere.
5. Lave men ou tanzantan ak savon ak dlo. Itilize dezenfektan pou men si savon ak dlo pa disponib.

Pou plis enfòmasyon, gade [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus). Itilize fèy konsèy sa pou pwoteje tèt ou, pwòch ou ak vwazen ou yo.

### 1. Pran yon vaksen COVID-19 dèke ou kapab

- Pran [yon vaksen COVID-19](#) lè li disponib pou ou. Vaksen COVID-19 yo bon epi yo efikas.
- Pou w konnen kijan ou ka pran yon vaksen, vizite [cdc.gov/coronavirus/vaccines](https://www.cdc.gov/coronavirus/vaccines).
- Moun vaksine okonplè:
  - 2 semèn apre dezyèm doz seri 2 dòz yo, tankou vaksen Pfizer oswa Moderna yo, oswa
  - 2 semèn apre yon vaksen yon sèl dòz, tankou vaksen Johnson & Johnson's Janssen
  - Si sa gen mwens ke 2 semèn depi ou pran piki ou a, oswa si ou pa ko resevwa dezyèm dòz la, ou PA KO pwoteje nèt. Kontinye pran tout mezi prekosyon yo jsikaske ou fin vaksinen nèt.

Si ou fin vaksine nèt, kisa ki chanje	Si ou fin vaksine nèt, kisa ki pa chanje
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ou ka rasanble andann ansanm ak moun ki vaksine okonplè san mete mask.</li> <li>• Ou ka rasanble andan ak moun ki pa vaksine ki soti nan lòt fwaye (pa egzanm, vizite fanmi ki ap viv ansanm) san mask amwenske okenn ladan yo oswa yon moun ki ap viv ak yo ta gen gwo risk pou <a href="#">maladi grav akòz COVID-19</a>.</li> <li>• Si ou pase kote moun ki gen COVID-19, ou pa bezwen izole w de lòt moun oswa al teste amwenske ou gen sentom yo.</li> </ul>	<p>Ou ta dwe toujou pran mezi pou <a href="#">pwoteje tèt ou ak lòt moun</a> nan plizyè sitiyasyon, tankou mete mask, rete a distans 6 pye de lòt moun, evite foul moun, ak kote ki pa byen ayere. Pran prekosyon sa yo chak lè ou:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nan piblik</li> <li>• Rasanble ak moun ki pa vaksine ki soti nan plis ke yon sèl fwaye</li> <li>• Ap vizite yon moun ki gen risk <a href="#">maladi grav akòz COVID-9</a> oswa ki abite ak yon moun ki gen gwo risk</li> </ul>

## 2. Mete yon mask ki kouvri nen ou ak bouch ou epi sekirize li anba manton ou

Mete yon mask lè ou bò kote lòt nou, epi chwazi youn ki:

- Gen 2 oswa plis nivo de tisi ki ka lave
- Kouvri bouch ou ak nen ou konplètman epi sekirize l anba manton ou
- Byen chita sou de bò vizaj ou epi pa gen okenn espas vid
- Gen yon ti fè sou nen an pou anpeche ke lè fwite nan tèt mask la
- Pa gen okenn valv echapman oswa yon griyaj pou pèmèt patikil yo echape
- Si ou ap itilize yon gèt, asite ou ke li gen omwen 2 nivo oswa li ka pliye pou fè 2 nivo epi li kouvri tout bouch ak nen
- Yon ekran pou vizaj pa ka ranplase yon mask figi

## 3. Rete 6 pye de lòt moun ki pa abite ansanm ak ou

- Lè ou ap soti deyò, rete a distans 6 pye de lòt moun epi mete yon mask.

## 4. Evite foul moun ak kote ki pa byen ayere

- Evite espas anndan ki gen twòp moun.
- Asire w ke lè ki deyò yo antre anndan espas andan yo pou pèmèt ke yo byen ayere le plis ke posib.
- An jeneral, lè ou deyò epi nan espas ki gen bon vantilasyon, sa diminye risk pou ou ta ekspeze.

## 5. Netwaye men ou souvan

- Lave men ou souvan ak savon ak dlo pandan omwen 20 segond espesyalman apre ou te nan yo espas piblik, oswa apre ou te fin bouche nen ou, touse, oswa estène.
- Savon ak dlo toujou preferab, men si savon ak dlo pa disponib touswit, itilize dezenfektan pou men ki gen omwen 60% alkòl. Kouvri tout kò men ou epi fwote yo ansanm jiska ou santi yo sèch.
- Evite touche je, nen, ak bouch ou ak men ki pa lave.

## Resous Adisyonèl

- **Sant pou Kontwòl Maladi:** [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)
- **Lakwa Wouj Ameriken:** [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus)
- **Lign Telefonik Nasyonal Pou Detrès nan Ka Katrastròf:** Disponib a tout moun ki an detrès emosyonèl akòz de COVID-19 lan. Rele 1-800-985-5990 oswa voye **TalkWithUs** nan sms bay 66746 pou ou pale ak yon konseye ki atansyone. TTY 1-800-846-8517. **Moun ki pale Espanyòl.** Rele 1-800-985-5990 epi peze "2" apati de 50 Eta yo tekste Hablanos nan 66746. Si ou nan Puerto Rico, tekste 1-787-339-2663
- **Si ou santi ou akable** avèk emosyon tankou tristès, depresyon, angwas, oswa si ou santi ou vle fè tèt ou mal oswa yon lòt moun, rele 911 oswa Lign Telefonik Nasyonal Pou Prevansyon Swisid la nan 1-80-273-TALK (1-800-273-8255).