

Enstriksyon pou Chak Moun Rete an Karantèn

Pou Moun ki Ekspoze nan COVID-19

Sa ou bezwen konnen si ou te gen kontak sere avèk yon moun ki gen COVID-19

Pou kisa pou rete an karantèn?

Si ou te gen kontak sere avèk yon moun ki gen COVID-19, ou ta dwe rete lakay ou epi apa avèk lòt moun (mete ou an karantèn) paske ou ka enfekte epi ou kapab transmèt maladi a, menmsi ou pa janm santi ou malad. Nenpòt moun ki gen sentòm COVID-19 ta dwe izole tèt li imedyatman epi fè tès menmsi moun nan vaksinen. Ou kapab santi sentòm COVID-19 tankou yon larim komen (tankou senpleman “renakle yo”), alèji sezonye, oswa flu (egzanp, lafyèv, tous, nen k ap koule, doulè nan kò).

Konbyen tan mwen ta dwe rete an karantèn?

Si ou pa t gen sentòm, ou ka sispann karantèn nan, **apre 10 jou apati dènye kontak** ou avèk yon moun ki enfekte OSWA **apre 7 jou si ou teste negatif** (*sèlman si ou te teste 5 jou oswa plis apati dènye kontak ou*). * Ou ta dwe toujou kontwole tèt ou pou [sentòm yo](#) epitou ou ta dwe pran [prekosyon](#) ki rekòmande yo (egzanp, mete yon mask, pratike distans fizik) pandan 14 jou apre dènye kontak la.

Kisa pou mwen fè si mwen te vaksinen oswa si mwen te gen COVID-19 anvan?

Si ou te gen COVID-19 nan twa dènye mwa yo OSWA si ou te [vaksinen okonplè nan moman kontak ou](#), ou pa bezwen mete ou an karantèn toutotan ou **pa gen sentòm**. * Ou ta dwe toujou kontwole tèt ou pou [sentòm yo](#) epitou ou ta dwe pran [prekosyon](#) ki rekòmande yo (*egzanp, mete yon mask, pratike distans fizik*) pandan 14 jou apre dènye kontak ou avèk yon moun ki gen COVID-19. **Si ou te vaksinen okonplè, ou ta dwe teste nan 3-5 jou apre dènye kontak ou.**

Kijan pou mwen pran karantèn nan?

Rete lakay ou sof si pou resevwa swen medikal; pa resevwa okenn vizitè. Si ou dwe nan yon *espas komen*:

- Rete sou yon distans omwen 6pye avèk lòt moun yo, sitou [moun ki pi ka vin malad](#).
- Mete yon mask lè ou bòkote lòt moun. Kouvri bouch ou lè w ap touse ak lè w ap etènye.
- Louvri fenèt yo ak pòt yo pou [ogmante ayerasyon an](#), lè li posib ak lè pa gen danje pou fè sa.
- Itilize yon twalèt apa si li posib.
- Lave men ou souvan; si ou pa kapab lave men ou, itilize dezenfektan men ki gen omwen 60% alkòl.
- Netwaye oswa dezenfekte nenpòt sifas ou manyen souvan.

Èske mwen ta dwe teste pou COVID-19 pandan mwen rete an karantèn lan?

Wi, ou ta dwe teste imedyatman lè ou vin konnen ou te ka ekspoze nan COVID-19 menmsi ou pa gen sentòm. Si ou teste negatif ou ta dwe teste ankò nan 5–7 jou apre dènye kontak ou avèk yon moun ki gen COVID-19. Nenpòt moun ki vin gen sentòm COVID-19 ta dwe teste touswit. Nan California tès pou COVID-19 gratis pou moun ki bezwen li. Ou kapab pran yon randevou pou fè tès la gratis, jwenn yon klinik pou fè tès la san randevou, oswa achte yon kit oto-tès nan famasi lokal ou. [Jwenn yon sant tès sou entènèt](#) oswa rele nimewo (833) 422-4255 oswa rele 211.

Kisa mwen ta dwe fè si mwen kòmanse gen sentòm yo?

Izole tèt ou imedyatman avèk lòt moun epi fè tès la. Kontakte pwofesyonèl swen sante ou pou kesyon ou genyen sou sentòm ou yo ak swen ou epitou avèti li si ou nan yon [gwoup ki arisk anpil](#).



Eskane kòd QR pou wè lyen konvèsasyonèl ki nan depliyen sa a.

*Eksepsyon yo: [Patwon](#) ou, espas ou oswa lakay ou, oswa depatman sante lokal ou ka gen egzijans diferan

Li r [gid konplè](#) nou an.

