



# COVID-19 ak Maladi Poumon

Depatman Sante Florid • FloridaHealthCOVID19.gov

**Moun ki gen maladi kwonik nan poumon oswa opresyon soti nan modere rive nan grav ka gen risk pou komplikasyon nan COVID-19. COVID-19 kapab afekte vwa respiratwa ou yo (nen, gòj, poumon), sa ki lakòz difikilte pou respire, epi pètèt abouti nan nemoni ak maladi respiratwa grav toudenkou.**

**Si ou gen yon tous oswa souf kout, rete lakay ou epi kontakte founisè swen sante ou. Pa ale nan travay ni lekòl.**



**Lòt sentòm yo ka gen ladan lafyèv, frison, tranbleman, doule nan misk, maltèt, malgòj, ak vin pa ka pran gou oswa pran sant.**

**Pran repo epi rete idrate.** Si ou pa malad ase pou ou oblije entènè lopital, ou ka refè lakay ou.

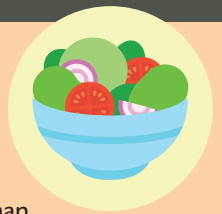
**Siveye sentòm ou yo.** Si sentòm ou yo vin pi mal, rele founisè swen sante ou touswit.

**Chèche swen medikal touswit** si ou vin gen nenpòt nan sentòm anapre la yo:

- Pwoblèm pou respire
- Doule oswa presyon pèsistan nan pwatrin
- Nouvo konfizyon oswa ou pa kapab reveye
- Po bouch oswa figi ki vin ble

## Pran swen sante ou.

- Si ou gen youn, swiv Plan Daksyon ou pou Opresyon. Aprann plis nan [CDC.gov/Asthma/ActionPlan.html](https://www.cdc.gov/Asthma/ActionPlan.html).
- Pran medikaman ou yo alè ak jan yo endike ou, sa ki gen ladan nenpòt inalatè ki gen kòtikostewoyid. Pa sispann pran okenn medikaman ni chanje plan tretman ou san ou pa pale avèk founisè swen sante ou.
- Pale avèk founisè swen sante ou sou nenpòt enkyetid konsènan tretman ou epi pale ak li konsènan kreyasyon yon pwovizyon medikaman preskripsyon pou ijans, tankou inalatè pou opresyon yo. Si ou gen opresyon, asire ou konnen kijan pou itilize inalatè ou epi evite deklannchè opresyon ou yo.
- Konsève abitud ki bon sante: manje an sante, fè egzèsis, dòmi ase ak jere estrès. Estrès kapab deklanche yon kriz opresyon. Pran dispozisyon pou ede tèt ou fè fas ak estrès ak anksyete nan [Emergency.CDC.gov/Coping/SelfCare.asp](https://www.cdc.gov/Coping/SelfCare.asp)
- Sispann fimen. Fimen ka ogmante risk pou ou fè kriz kadyak oswa estwok. Ale nan [TobaccoFreeFlorida.com](https://www.tobaccofreeflorida.com) pou jwenn sèvis **Quit Your Way** yo (pou kite fimen).



**Estoke apeprè 2 a 3 semèn** manje ki p ap gate, medikaman preskripsyon ak founiti medikal ak pou swen sante.

**Kreye yon lis kontak** fanmi, zanmi, vwazen, founisè swen sante, pwogram èd kominotè ak chofè, epi fè yo konnen ou gendwa bezwen yo pou jwenn èd si ou vin malad.

**Rete ajou** avèk konsèy eta ak konsèy lokal yo nan [FloridaHealthCOVID19.gov](https://www.floridahealth.gov/covid-19)



**Lave men ou souvan** avèk savon ak dlo pandan 20 segonn omwen. Si savon ak dlo pa disponib, itilize yon dezenfektan pou men ki gen omwen 60% alkòl.

**Evite manyen figi ou** ak men ou ki pa lave.

**Kouvri tous ou ak etènye ou** avèk andedan koudbra ou oswa yon klinèks.

**Netwaye chak jou objè oswa sifas** moun manyen anpil yo: manch pòt, kontwa kizin, touch klavye, elatriye.

**Si ou malad, pwoteje fanmi ou.** Rete nan yon chanm separe ak lòt moun epi evite pataje atik pèsònèl. Aprann plis nan paj Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi Get Your Home Ready (prepare kay ou) (<https://tinyurl.com/v267uf3>).

## Pratike Distans Sosyal:

- Kontinye rete lakay ou tout tan sa posib.
- Rete lwen moun ki malad oswa ki te malad nan de semèn ki sot pase yo.
- Al fè acha nan lè kote foul moun yo pi piti.
- Evite foul ak rasanbleman ki gen 10 moun oswa plis.
- Kenbe omwen 6 pye distans ant oumenm ak lòt moun.
- Evite touche sifas piblik “anpil moun manyen” yo.
- Mete pwoteksyon figi an twal nan andwa piblik yo.



6 pye

