



Departamentu di Salubridat Públiko – Boneiru

Apresiabel señor(a),

Bo ta haña e karta akí komo ku bo ta biba serka un hende ku tin e vírùs di Corona.
Les e karta akí bon. Tin informashon importante den e karta akí.

Bo mester keda kas te na e momentu ku Departamentu di Salubridat Públiko anunsia bo ku
bo por sali bek, pasobra bo por ta kontagiá ku e vírùs di Corona.
Por ta awor bo no tin keho, pero por ta kontagioso kaba.

Den e karta akí tin **regla** na kua bo mester tene bo mes.
Esaki tin biaha por ta hopi difísil.
E persona ku ta biba ku bo den kas i ku tin e vírùs di Corona, ta haña un karta apart ku
informashon.

Tur hende ku ta biba serka bo den kas, ta tene nan mes na e reglanan.
Asina e vírùs no por sigui plama i kontagiá otro hende.

Reglanan si bo ta biba den kas huntu ku un hende ku tin e vírùs di Corona

Keda kas i no risibí bishita



- Bo no tin mag di sali for di kas, bai skol, òf bai traha.
- Laga otro hende hasi kompra pa bo.
- Bo tin mag di sinta den bo kurá òf den bo balkon.
- Ningun hende no mag bin hasi bo bishita, solamente pa asistensia médiko (por ehèmpel dòkter di kas, GGD).
- Solamente e hendenan ku ta biba serka bo, por ta den kas huntu ku bo.

Bo mester di yudansa médiko pa otro asuntu ku COVID-19?



Bo tin mester di yudansa médiko pa otro keho ku e vírùs di Corona? E ora ei no bai dòkter di kas òf hòspital. Bèl bo dòkter promé. Konta e dòkter ku bo mester keda kas pa motibu di e vírùs di Corona.

Pa kaso di urgensia, bèl 911 mesora.

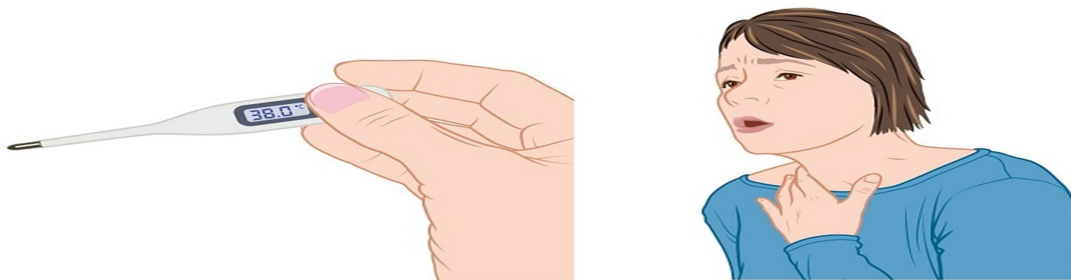
Bo mester di kuido di dòkter di kas?

- pa kuido ku no por warda te e siguiente dia di trabou, bèl e pòst di dòkter di kas/huisartsenpost (+599) 717 0111 (dia di trabou 18.00-0.00; fin di siman 08.00-0.00) òf Sala di Emergencia di hòspital di Fundashon Mariadal (+599) 715 8900 (tur dia entre 0.00-08.00).
- pa kuido ku si por warda te e siguiente dia di trabou, bèl bo propio dòkter di kas.
- den kaso ku bo no tin un dòkter di kas propio, komo pasante bo por akudí na tur ofisina di dòkter di kas (mira e lenk aki bou).

Lenk pa lista i informashon di kontakto ofisinnan di dòkter di kas na Boneiru:

<https://www.rijksdienstcn.com/covid-19/preventiemaatregelen/contactgegevens-huisartsen>

Paga tinu riba kehonan di salú



Bo tin molèster di keho ku ta parse vírus di Corona? Bèl e ora ei Departamentu di Salubridat Públiko na number di telefòn 0800-0800. Si ta nesesario, ta tèst bo pa e vírus di Corona.

- Bo por haña e siguiente kehonan di e vírus di Corona:
 - keho di fèrkout (ferkout di nanishi, nanishi ku ta kore, nister, doló di garganta)
 - tosa
 - direpente no por hole i prof bon
 - por hala rosea ku difikultat
 - subida di temperatura òf kentura riba 38 grado.
- Bo ta hopi malu i bo mester di yudansa médiko? No bai dòkter di kas òf hòspital. **Bèl e dòkter di kas mesora.**

E departamentu di Salubridat Públiko ta bèl bo vários biaha durante e dianan ku bo ta keda kas, pa tende kon ta bai ku bo.

- Si bo ta kere ku bo tin kentura, midi bo temperatura e ora ei ku un tèrmometer. Bo tin kentura si bo tin un temperatura di 38 grado òf mas.

- Si tin mucha ta biba huntu ku bo, paga tinu e ora ei tur dia si nan tin keho.

Kon mi ta anda ku e persona ku tin e virùs di Corona?



- Drumi apart di otro, preferiblemente den un otro kamber.
- Purba di ta lo ménos posibel den kamber di e persona ku e virùs di Corona.
- Bo ta lo ménos posibel serka otro hende den kas den besindario.
- Bo ta keda 1,5 meter di distansia for di e persona ku e virùs di Corona. Pues no brasa, no sunchi i nada di sèks.
- Si bo ta mas ku 15 minüt pegá ku e persona ku e virùs di Corona, e ora ei bo mester bolbe keda kas 10 dia.
- No usa bestèk, tayó, beker i glas di e persona malu.
- No usa skeiru di djente di e persona malu.
- Si tin mas baño i WC den kas, usa e ora ei un otro WC i un otro baño ku e persona malu.
- Tur dia limpia WC i baño.
- Limpia tambe kranchi, suich di lus i man di porta. Despues laba bo mannan ku awa i habon.
- Algun biaha pa dia, habri un bentana den e kambènan ku bo ta pa 30 minüt. Asina bientu fresku ta dreña.

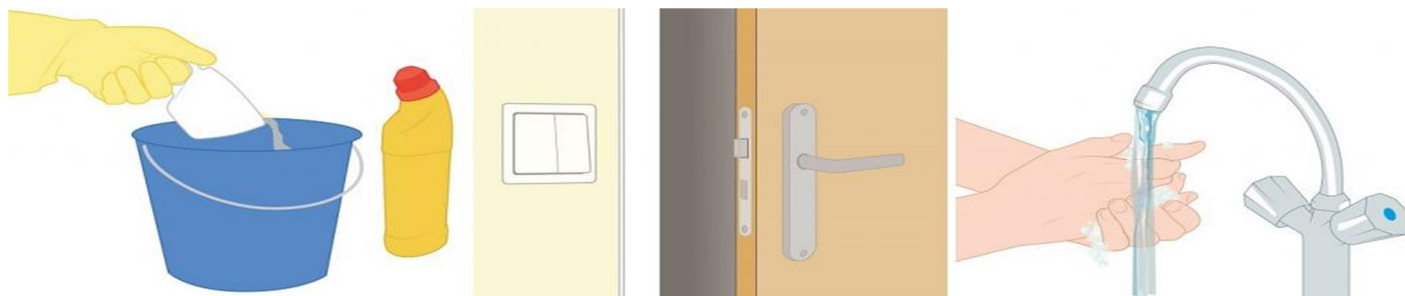
Tosa i nister den bo èlebog i laba man



Laba bo mannan regularmente ku awa i habon. Hasi esaki semper:

- despues di tosa i nister
- despues ku bo a bai WC
- despues di limpia i drecha kas
- promé ku kushiná i kome.
- usa un lensu di papel pa tosa.
- bo no tin lensu di papel huntu ku bo? Tosa e ora ei den bo èlebog.
- usa un lenso solamente 1 biahe i benta e lenso den baki di sushi. Despues laba bo mannan.

Sòru pa un kas limpi



- Limpia tur dia e kosnan ku bo ta usa hopi, manera mesita di anochi, man di porta i suich di lus.
- Limpia promé ku produkto di limpiesa normal.
- Despues limpia ku kloròks tur kos ku bo ta mishi kuné hopi ku bo mannan manera kònòpi di flùsh wc, man di porta i suich di lus.
- Usa pa esaki un hèmber ku 5 liter di awa. Pone den esaki un kòpi di kloròks.
- Despues di limpia, laba e paña ku a limpia kuné mesora.
- Despues laba bo mannan ku awa i habon.

Sòru pa tur kos ta limpi

- Sòru ku otro hende no ta mishi ku bo pupu, skupi, katara, sodó i urina.
- Pone paña sushi di e persona ku e vírùs di Corona den un makutu di paña sushi apart.
- Laba (si ta posibel na 40 grado) ku un programa di laba kompleto i ku habon normal.

- Laba tayó di e persona ku e vírùs di Corona apart for di otro tayó, ku habon di laba tayó i awa kayente.
- Laga e persona ku e vírùs di Corona tira sushi den un saku di sushi apart den su mes kamber. Si e ta bon será, por tira e saku sin mas den konteiner di sushi.