



Departamentu di Salubridat Públiko - Boneiru

Karta pa kontaktonan di aserka ku un persona ku tin e vírus di Corona.

Apresiabel señor(a),

Bo ta haña e karta aki komo ku bo a bini den kontakto ku un hende ku tin e vírus di Corona. Lesa e karta aki ku atenshon. E karta aki ta kontené e reglanan ku bo mester mantené na dje si bo:

- **No a haña e vírus di Corona**
- **No a haña e virus di Corona i a tuma un bakuna**
- **A tuma tur dos bakuna, pero e último ménos ku dos siman pasa**
- **A haña e virus di Corona mas ku 6 luna pasá**

Bo por a kontagiá ku e vírus di Corona. Na e momentu aki bo no lo tin síntoma, pero por kontagiá otro persona.

Pa e motibu aki bo tin ku **keda bo kas durante di 10 dia**. Esaki nos ta yama karentena.

Tèst riba dia 5

Bo por tèst riba òf despues di dia 5, despues di e último kontakto ku e kompañero di kas ku tin e vírus di Corona. Nos tim di COVID lo traha un sita pa bo.

Bo mag sali for di kas na momentu ku a prueba ku bo no tin e virus di Corona.

Bo tin ku keda:

- Mantené bo mes estriktamente na e reglanan komun.
- Paga tinu riba kehonan di salú na momentu ku por Sali for di kas.
- No bishita hende grandi òf hende malu durante di 10 dia.
- Konsulta ku bo doño di trabou si bo ta traha ku hende grandi òf malu.

Bo tin ku keda kas di bo resultado di e tèst a Sali positivo. E departamentu di Salubridat Públiko lo tuma kontakto kubo pa diskutí tokante e siguiente medidanan ku tin ku tuma.

Tèst ku síntoma

Bo por haña e siguiente kehonan:

- Kehonan di ferkout (manera ferkout di nanishi, nanishi ku ta kore, nister, doló di garganta).
- Tosa
- Pèrdida direpente di holó i/òf smak
- Falta di rosea
- Subida di temperatura òf kentura

Bo ta sinti un òf mas di e síntomanan aki? **Bin tèst i keda kas** maske ku bo a tèst anteriormente i esaki a Sali negativo. Traha un sita via **0800-0800**.

Bo ta sinti bo kurpa hopi malu i mester di yudansa médiko?

No bai bo dòkter di kas òf hospital. Bèl bo dòkter di kas. Splika bo dòkter ku bo ta biba den kas ku un persona ku tin e vírus di Corona.

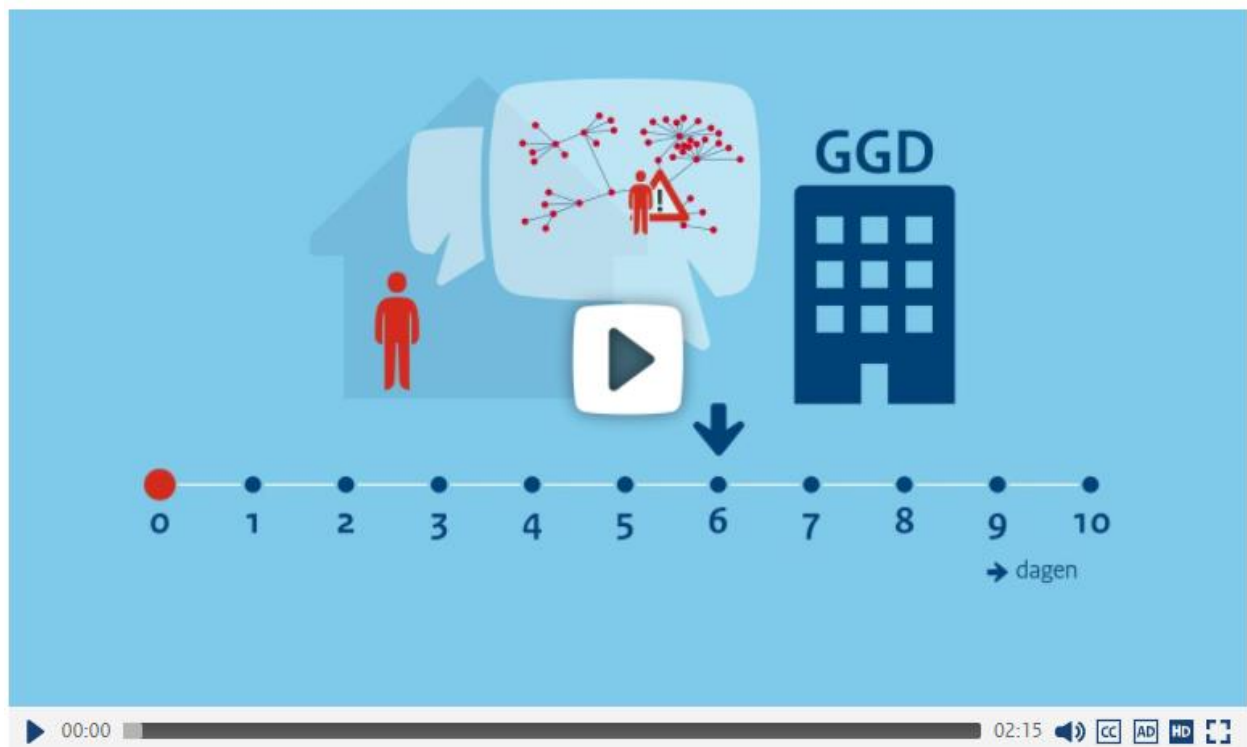
Ku bo koperashon bo ta kontribuí na ménos kontagio.

Danki di antemano pa bo kontribushon i koperashon.

Bo tin pregunta?

Bèl nos departamentu di Salubridat Públiko na **0800-0800**.

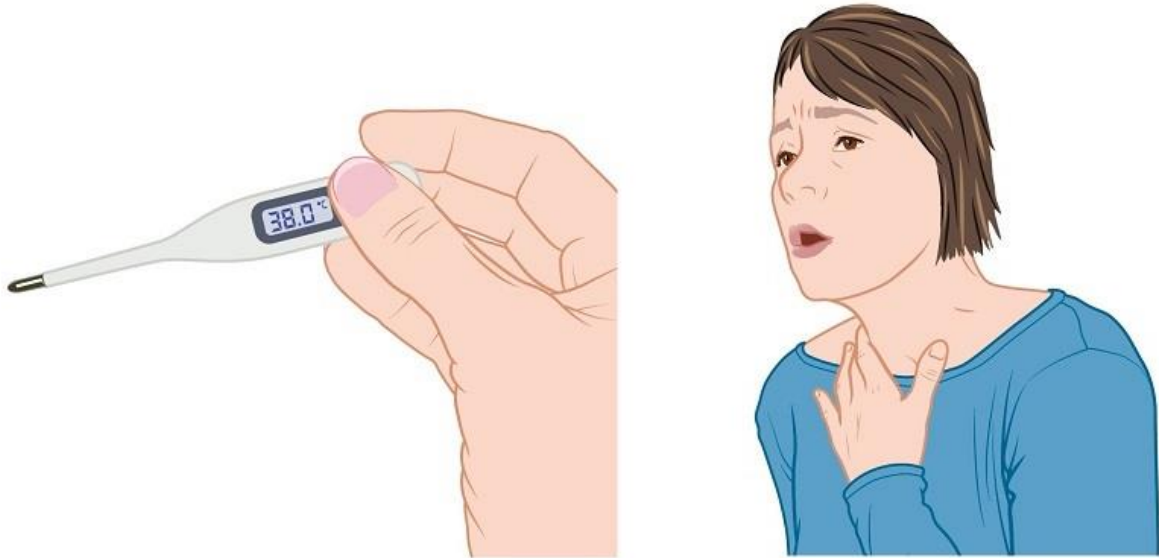
Quarantaine



Den e film aki [Video Hoe werkt quarantaine? | RIVM](#) nan ta splika kon karentena ta funshoná. Na Boneiru no mester di tèst direktamente. Ta tèst solamente riba dia 5 òf ora ku tin sántoma.

Reglanan pa personanan bakuna ku ta biba ku un persona ku tin e vírus di Corona.

Paga tinu riba kehonan di salú



- Bo ta sinti kehonan ku ta parse síntoma di e vírus di Corona?
Bèl 0800-0800 pa traha un sita pa bin tèst.
Ta tèst pa e vírus di Corona si ta nesesario.
- Bo por haña e siguiente kehonan di e vírus di Corona.
 - Kehonan di ferkout (manera ferkout di nanishi, nanishi ku ta kore, doló di garganta)
 - Tosa
 - Pèrdida direpente di holó i/òf smak
 - Difikultat pa hala rosea
 - Subida di temperatura òf kentura riba 38 grado
- Bo ta hopi malu i mester di yudansa médiko?
 - No bai bo dòkter di kas òf hospital
 - Bèl bo dòkter di kas i/òf huisartsenpost (+599) 717 0111 (den siman 18.00-0.00; wikènt 08.00-0.00 or) òf Sala di Emergencia di Fundashon Mariadal (+599) 715 8900 (tur dia entre 0.00-08.00 or).
 - Splika ku bo ta den karentena i mester keda kas.
- Midi bo temperatura si bo ta sinti síntoma di kentura. Bo tin kentura si bo temperatura ta 38 grado òf mas haltu.
- Tin mucha ta biba kubo? Opservá tur dia si nan tin keho.

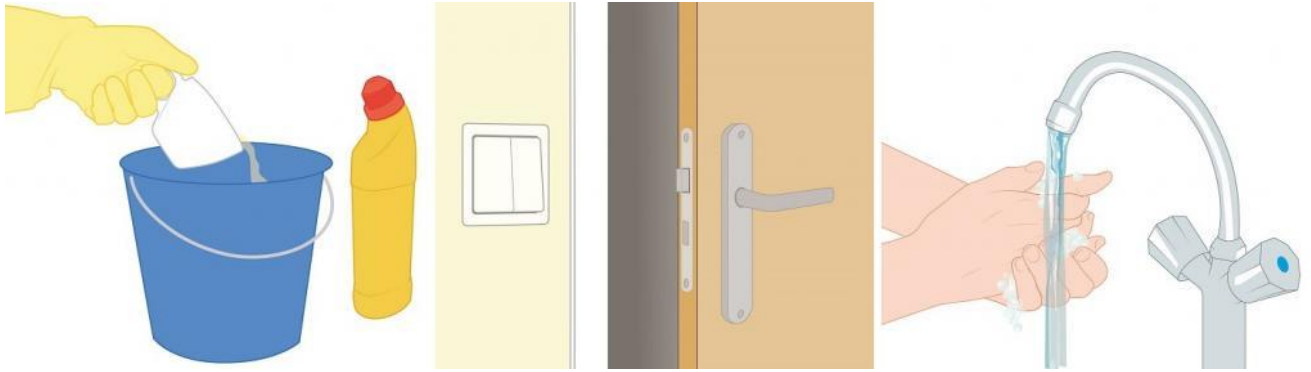
Kon mi ta anda ku e personanan ku ta biba kumi?



Ta importante pa bo mantené bo mes na e reglanan pa prevení ku bo ta kontagiá ku e vírus di Corona.

- Drumi separá, preferiblemente den otro kamber.
- Purba di ta lo ménos posibel den kamber di e persona ku e vírus di Corona.
- Purba di ta ménos posibel den bisindario di otro persona den kas.
- Mantené un distansia di 1.5 meter for di e persona ku e vírus di Corona. Pues no brasa, no sunchi i nada di sèks.
- No usa bestèk, tayo, 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.
- Mester limpia e WC i baño tur dia.
- Limpia e kranchi, suich di lus i man di porta. Despues laba bo man ku awa i habon.
- Habri bentana durante 30 minüt algun biaha pa dia pa sirkulashon di aire fresku.

Soru pa un kas limpi



- Hasi tur os ku bo ta usa diariamente limpi, manera WC, man di porta i suich di lus.
- Hasi limpi ku produktonan di kas.
- Laba e duki di limpia direktamente despues di hasi limpi. Laba esaki ku awa kayente (40 grado òf mas kayente).
- Laba bo man ku awa i habon.

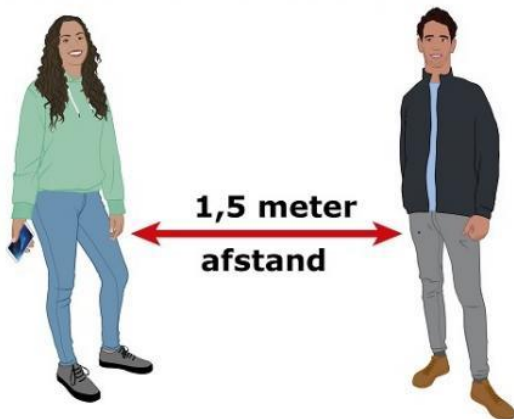
Sòru pa tur kos ta limpi

- Sòru pa otro hende no mishi ku bo pupu, skupi, katara, sodó i urina.
- Pone paña sushi di e persona ku tin e vírus di Corona den un makutu di paña sushi separá.
- Laba paña ku awa kayente (40 grado òf mas kayente) den wasmashin ku habon normal.
- Laba tayo di e persona ku e vírus di Corona apart for di otro tayo ku habon di laba tayo i awa kayente.
- Laga e persona ku e vírus di Corona tira sushi den un saku di sushi apart den su mes kamer. Si e ta bon será, por tira e saku den kònteiner di sushi.

Reglanan komun

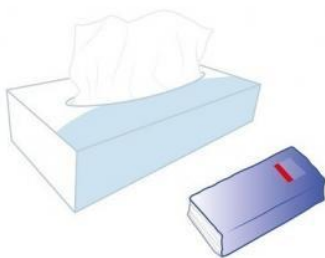
Tene distansia

- No bai kaminda tin multitud di hende.
- Keda riba un distansia di 1.5 meter for di otro persona.
- Traha mas tantu ku ta posibel via di kas.



Tosa i nister den bo èlebog i laba man

- Laba bo man 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 huntú ku bo? Tosa e ora ei den bo èlebog
- usa un lensu solamente 1 biaha i benta e lensu den baki di sushi
- Laba man ku awa i habon