



Departamentu di Salubridat Públiko –
Boneiru

Apresiabel señor(a),

Bo ta haña e karta akí komo ku bo tin e vírùs di Corona. Lesa e karta aki bon; den esaki tin informashon importante.

Bo mester keda kas, pasobra bo por ta kontagioso pa otro. Bo mester keda 5 dia kas den isolashon.

Despues di 5 dia si bo por Sali for di isolashon , si bo tin 24 ora sin niun sintoma manera:

- Kentura
- Tosamentu
- Dolo di garganta
- Nanishi ta verkoud

Si bo tin kualke un di e sintomanan bo ta keda 10 dia maximo den isolashon.

Den e karta akí tin regla na kua bo mester tene bo mes. Tin biaha esaki por ta hopi difísil. I esaki tin influensia riba bo bida normal. Pero ta importante si ku bo ta sigui e reglanan.

Reglanan pa otro hendenan ku ta biba den bo kas.

Tur hende ku ta biba den kas serka bo mester keda. Nan ta haña un otro karta ku regla. Ta importante ku nan ta sigui e reglanan akí.

Asina e vírùs no por sigui plama.

Reglanan ora bo tin e vírùs di Corona

Keda kas i no risibí bishita

Bo no tin mag di bai pafó, bai skol, bai kumpra kos òf bai traha.
Sí bo tin mag di sinta den bo kurá di kas òf den bo balkon.

Ningun hende no mag di bin bishitá bo, solamente pa asistensia médiko (por ehèmpel dòkter di kas, GGD).

Solamente e hendenan ku ta biba serka bo, por ta huntu ku bo den kas.



Bo tin mester di yudansa médiko? E ora ei no bai dòkter di kas òf hòspital. Bèl bo dòkter promé. Bisa e dòkter ku bo tin e vírùs di Corona.

Pa kasonan 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).

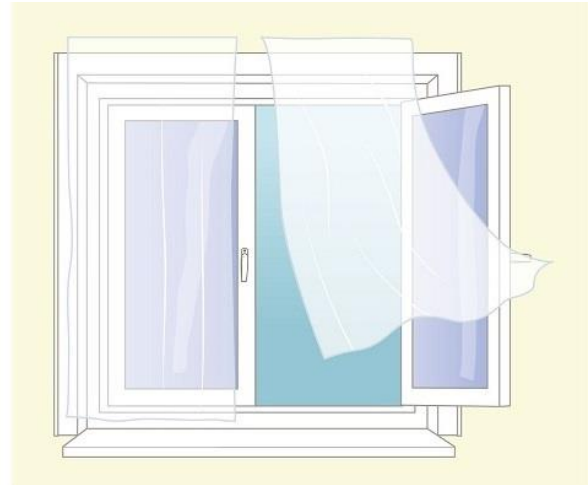
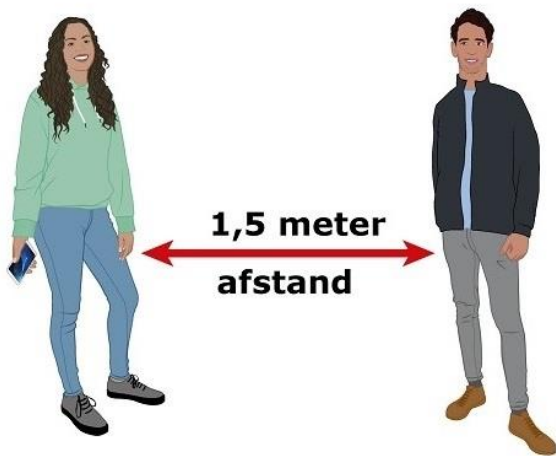
pa kuido ku si por warda te e siguiente dia di trabou, bèl bo propio dòkter di kas.

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 ofislanan di dòkter di kas na Boneiru:

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

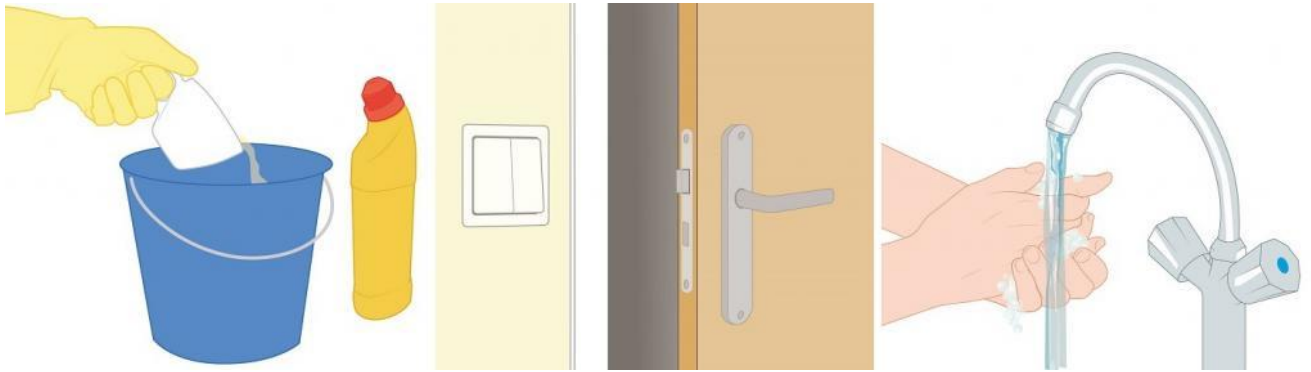
Kon mi ta anda ku e personanan ku ta biba kumi?



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.
- 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 bo man ku awa i habon.

Sòru pa tur kos ta limpi

- Pone paña sushi di e persona ku tin e vírus di Corona den un makutu di paña sushi separá.
- 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 kamber.

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 huntu 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