



Departamentu di Salubridat Públiko - Boneiru

Karta pa personanan ku a bin den kontakto ku un persona ku tin e vírus di Corona.

Apresiabel señor(a),

Bo tabata den kontakto ku un persona ku a tèst positivo pa e vírus di Corona. Bo a kore riesgo di kontagio. Pa e motibu aki e ta di suma importansia pa bo bai den karentena i pa hasi un tèst riba e di 5 dia despues di e último dia di kontakto.

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

1. Bo tin síntoma òf bo desaroyá síntoma?

Keda bo kas i bèl **0800-0800** pa un traha un sita. No topa ku niun hende. Porfabor keda den karentena te na momentu ku bo resultado ta konosí. Esaki ta konta si bo ta bakuná i no bakuná.

2. Karentena

Bo mester keda 10 dia den kas despues di e último dia di kontakto.

Presta atenshon! Si bo a bin tèst promé ku e di 5 dia despues di e último dia di kontakto i e resultado ta negativo, bo tin ku bolbe bin tèst riba e di 5 dia despues di e último dia di kontakto.

Bo por tèst pa corona riba e di 5 dia. Si bo resultado ta positivo, bo mag sali despues di e 5 dia for di karentena.

Porfabor informá bo empleado ku bo tin ku bai de karentena.

3. Eksepsion

Bo no mester bai den karentena si bo no tin sintoma of si:

- Bo a haña Covid-19 den e ultimo 8 siman.
- Of si bo a haña e bakua di booster mas u un siman pasa.
- Si bo ta bou di 18 aña

Si bo kuminsa haña kualke sintoma ku ta familiarisa ku Covid-19, traha un sita i hasi un test na GGD.

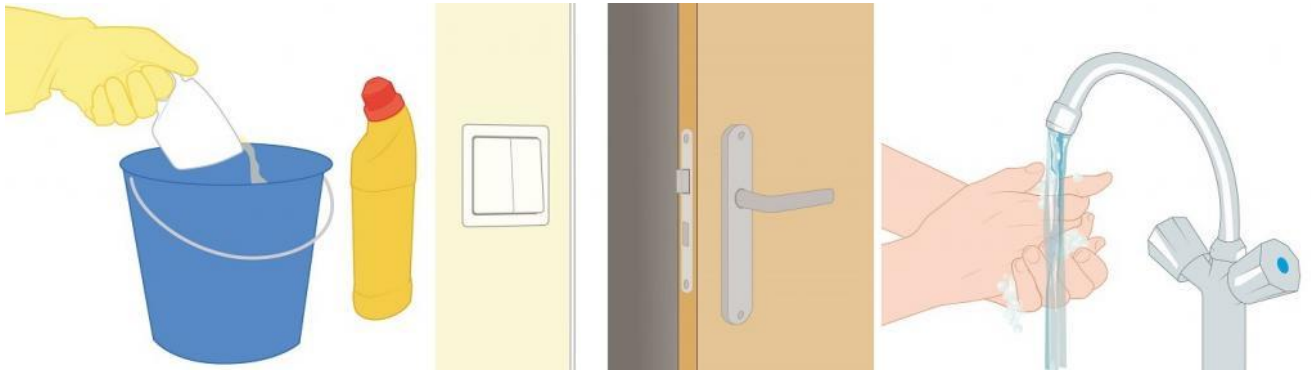
Kon mi ta anda ku e personanan ku ta biba kumi?



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.

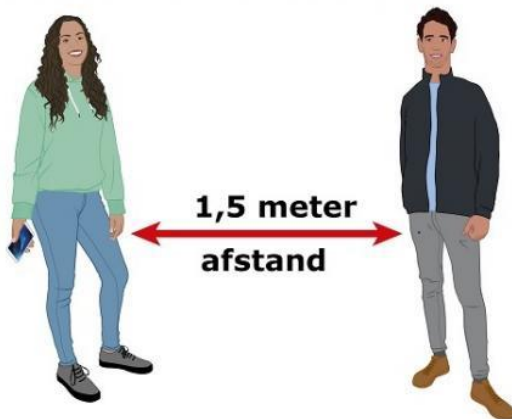
Sòru pa tur kos ta limpi

- 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

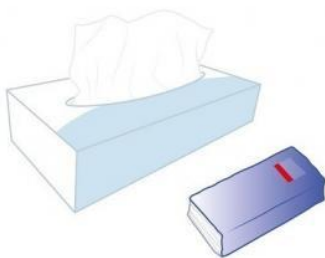
Tene distansia

- No bai kaminda tin multitut 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