



Departamentu di Salubridat Públiko –
Boneiru

Apresiabel señor(a),

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

Bo mester keda kas, pasobra bo por pega otro hende. 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 keho manera:

- Kentura
- Tosamentu
- Doló di garganta
- Nanishi ta ferkout

Si bo tin kualke un di e kehonan bo ta keda maksimalmente 10 dia 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 sí ku bo ta sigui e reglanan.

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).

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 Emergensia di hòspital di Fundashon Mariadal (+599) 715 8900 (tur dia entre 0.00-08.00).

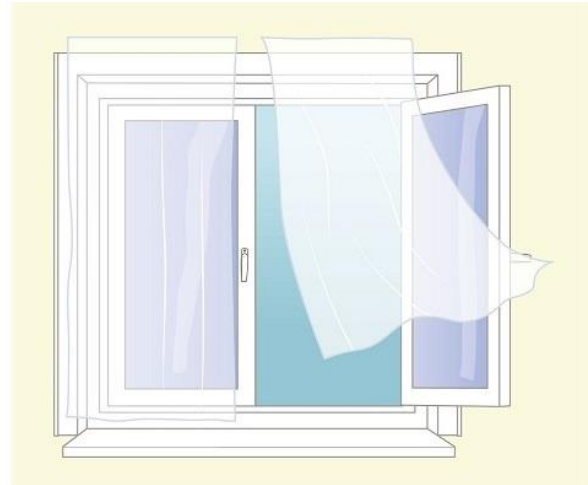
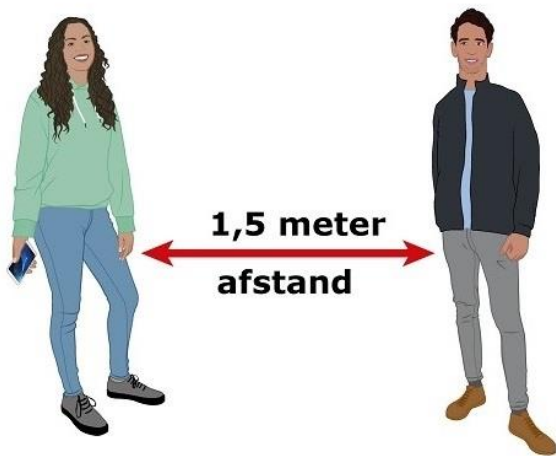
Pa kuido ku si por warda te e siguiente dia di trabou, bèl bo propio dòkter di kas.

Den kaso ku bo no tin un dòkter di kas propio, 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>

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.

- Drumu 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.

Sòru pa un kas limpi



- Limpia tur kos ku bo ta usa diariamente limpi, manera wc, man di porta i suich di lus.
- Hasi limpiesa ku produktonan di kas.
- Laba e duki di limpia mesora despues di hasi limpi.
- Laba bo man ku awa i habon.

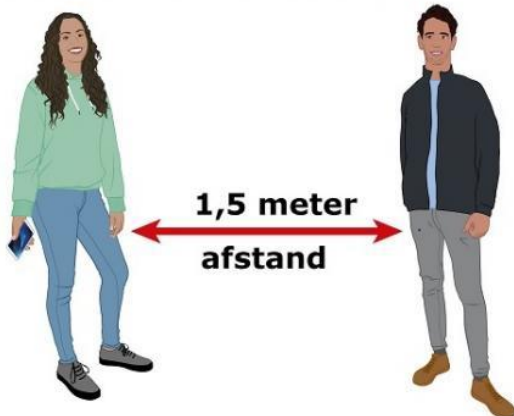
Sòru pa tur kos ta limpi

- Pone paña sushi di e persona ku tin e vírùs di corona den un makutu di paña sushi separá.
- Laba tayó di e persona ku e vírùs di corona apart for di otro tayó 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

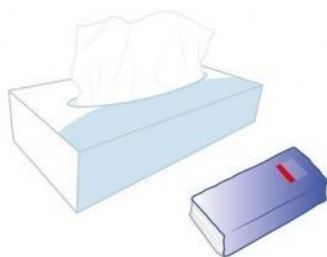
Tene distansia

- No bai kaminda tin multitud di hende.
- Keda riba un distansia di 1.5 meter for di otro persona.



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