

7 mas 2020

Mezi Prevansyon pou Rete an Sante

Chè Kominote Kanpis la,

Pandan sitiyasyon COVID-19 a kontinye ap evolye, sou plan global ak plan lokal, University of Maryland ap travay kòtakòt ak Sistèm Inivèsite Maryland (University System of Maryland, USM), departman sante eta a, ak ofisyèl sante lokal yo pou pran desizyon ki mete sante ak sekirite kominote nou an avan. Kòm Terps, nou kwè pou nou bon sitwayen global, epi mete ansanm pou pwoteje kominote nou. **Pandan inivèsite a kontinye ogmante netwayaj ak dezenfeksyon sifas moun touche anpil yo ak twalèt ki nan bilding inivèsite yo, lakou rezidans yo, lojman pou gason ak fi yo, enstalasyon rekreyasyon yo, bis Sendika Elèv Stamp ak Kamyonèt UM yo, gen plizyè aksyon prevansyon ou ka pran pou ede pwoteje tèt ou ak lòt moun kont COVID-19.** Nou ankouraje tout moun pou suiv [gid prevansyon](#). Sant Kontwòl ak Prevansyon Maladi (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) te pibliye yo, ansanm ak gid anplis yo ki anba a.

Touche Mwens epi Netwaye Plis

- Pa bay moun lamèn. Salye ak ponyèt, koud, oswa lòt fason kreyatif
- Evite manyen je ou, nen ou oswa bouch ou
- Lave men ou souvan oswa itilize yon dezenfektan men abaz alkòl avèk omwen 60% alkòl. Lave men ou avèk savon ak dlo si men ou parèt sal
- Kenbe yon boutèy dezenfektan sakado/valid ou, nan chak antre rezidansyèl, ak nan machin nan pou w itilize apre ou vin pran gaz oswa touche objè ki kapab kontamine lè ou pa ka lave men ou tousuit.
- Vwayaje ak pake tisi an ka ou bezwen estènè oswa touse
- Netwaye ak dezenfekte souvan objè ak sifas moun touche souvan, tankou telefòn selilè, manch pòt, bouton pou limen ak etenn limyè, telekòmand ak kontwòl je videyo, ak biwo òdinatè.
- Sèvi ak sèvyèt mouye dezenfektan sou ekoutè ak bisiklèt piblik yo anvan ou itilize; toujou itilize ti sèvyèt mouye pou netwaye ekipman nan sal espò anvan ak apre ou itilize yo
- Pa pase men ou sou biblo pou chans avan ou itilize sèvyèt mouye avan ak apre

Kenbe Distans ou

- Si ou malad, rete lakay ou epi ale kay doktè si li nesèsè.
- Kenbe distans ou ak moun ki malad.
- Pa pataje bidon dlo, linèt oswa veso pou manje
- Evite foul moun ak espas bouche, ki pa byen aryere
- Konsidere rankontre vityèl nan plas rankont fas-a-fas

Prepare epi pratike abitud ki bon pou lasante regilyèman

- Achte founiti pou kay, medikaman, ak bwason pou dire pandan yon maladi
- Kouvri tous ou ak lè ou estène ak yon tisi, epi jete tisi a nan poubèl
- Lè w ap monte nan yon machin ak youn oswa plis pasaje, sèvi ak mòd Lè Fre nan plas Mòd Resikilasyon.
- Dòmni anpil, rete aktif fizikman, jere estrès ou, bwè anpil likid, epi manje bagay ki bon pou ou.

Men, èske mwen bezwen mete mask pou figi? CDC pa rekòmande piblik la anjeneral pou mete mask pou pousyè / mas chirijikal. Paske mask sa yo pou chita byen sou figi ou, mikwòb ka antre anndan, anba, ak toutotou yo epi ale nan sistèm respiratwa ou. Ou pa ta dwe sipoze yon moun malad paske li gen yon mask. Moun nan kèk kominote mete mask ou divès fonksyon. Pou jwenn plis enfòmasyon, li [Konsèy pou Sipò Kominote](#) Biwo Divèsite ak Enklizyon an.

Si ou souffri yon maladi, ou pran medikaman ki siprime sistèm defans ou, ou gen [gwo risk pou gen konplikasyon COVID-19](#) oswa ou gen lòt preyokipasyon pou sante ou, epi ou gen kesyon konsènan lasante sou kowonaviris, tanpri kontakte pwofesyonèl swen sante ou oswa espesyalis sante ou.

Inivèsite a ap kontinye voye nouvèl ak pataje enfòmasyon sou umd.edu/virusinfo. Si ou gen kesyon sou kowonaviris espesifik ki pa medikal, tanpri kontakte healthconcerns@umd.edu.

Ak sante,
Sant Sante Inivèsite a