

Viris kowona — (coronavirus, COVID-19)

Ki sa sa ye, viris kowona, COVID-19?

COVID-19 se yon maladi ke yon kalite viris kowona ap bay. Viris se ti mikwòb tou piti (se nan mikwoskòp sèlman nou ka wè yo) ki ka gaye epi bay moun maladi. COVID-19 bay moun yon maladi ki sanble ak gwo grip. Nou wè siy tankou : yon tous sèch, souf kout, lafyè, fèblès ak tout kò a ap fè mal. COVID-19 ajè piplis sou kannal respirasyon an (kannal lè) ak sou poumon nou yo. Menm si pifò enfeksyon yo pa grav, genyen moun ki fè nemoni (yon enfeksyon poumon ki grav) ki ka pote yo ale.

Ki jan moun pran viris kowona a?

Viris kowona a pase nan bouch, nan nen ak nan je nou pou antre nan kò a lè yon moun ki enfekte pran souf, lè li touse oubyen estènen sou nou oubyen sou bagay ki nan alantou nou. Lè nou manyen bagay sa yo, epi apre sa, nou manyen je, nen oubyen bouch nou yo, viris la antre sou nou. Pifò moun tonbe malad nan espas 5 jou konsa apre yo te pran enfeksyon an, men viris kowona a kapab viv nan kò a pandan 2 a 14 jou anvan nou wè siy maladi a. Kèk moun, sitou timoun, kapab enfekte san yo pa janm montre siy maladi a. Konsa yon moun ka gen viris la san li pa konnen, epi li ka transmèt maladi a bay lòt moun. Viris la ka rete vivan sou kèk kalite bagay pandan 3 jou pou pi piti. Maladi a ka gaye fasil lè yon moun malad ap pwoche pre lòt moun.



Ki moun ki ka pran viris kowona a?

Nenpòt moun ka pran li. Si nou deja pase anba maladi sa a men nou gen tan refè, nou pa konnen si nou ka pran li yon lòt fwa. Moun ki pi fasil pou pran maladi a, epi li pi rès pou yo, se moun ki gen plis ke 45 ane, epi sitou ti granmoun ak moun ki deja ap soufri ak maladi nan kannal lè e poumon yo, oubyen moun ki gen yon sistèm defans kò a ki fèb.

Ki jan pou nou evite l?

Nan moman sa a, pa gen vaksen oubyen medikaman ki bon pou konbat viris kowona a. Nou pa kapab touye viris la ak medikaman ni ak remèd fèy. **Sèl fason pou nou evite pran viris kowona a, se evite tout kontak ak mikwòb yo, epi byen pwòpte tout kote ki kapab kontamine ak viris la, pou touye yo.**

- **Lave men nou souvan** ak dlo e savon, oubyen sèvi ak yon dezenfektan pou men ki gen alkòl ladann.
 - ◊ Byen lave men nou ak dlo e savon pandan 20 segonn. Veye pou nou fwote zong nou yo epi tout men yo, ak anba ponyèt yo.
 - ◊ Toujou lave men nou lè nou tounen lakay, lè nou sot nan twalèt, anvan nou manje, epi apre nou fin touse, estènen, oubyen mouche nen nou.
 - ◊ Toujou lave men nou anvan nou manyen figi nou.
- **Pwòpte tout kote (tankou tab, kontwa, manch pòt, eksetera) ki te ka kontamine ak viris kowona a. Sèvi ak alkòl oubyen klowòks :**
 - ◊ **Alkòl:** Alkòl izopropilik (*L'alcool isopropylique*) ki gen yon fòs 70% ap touye viris kowona a byen vit. Sèvi avè l pou pwòpte kontwa, manch pòt, ak ekipman yo. Yon solisyon 60 – 70% pi efikas. Pa sèvi ak yon solisyon 100% paske fòk gen dlo tou pou solisyon a ka touye mikwòb yo. Si nou gen

alkòl 100%, mete yon mezi dlo nan 2 mezi alkòl. Premyèman, pwòpte ak dlo e savon, lè fini, pwòpte ak alkòl epi kite l seche.

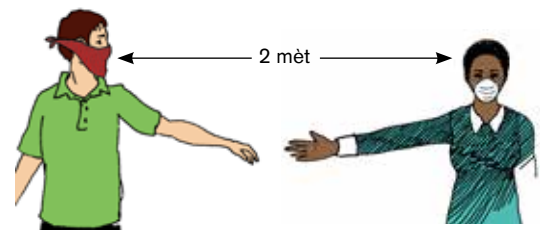
- ◇ **Klowòks:** Jeneralman nou jwenn li nan yon solisyon 5%. Pran dlo frèt (dlo cho pa bon). Pou lave planche ak lòt kote ki laj, mete 2 tas klowòks nan 5 galon dlo (500 mililit klòwòks nan 20 lit dlo). Pou yon kantite ki pi piti, mete 3 gwo kiyè klowòks nan 4 tas dlo (50 mililit klòwòks nan 1 lit dlo). Premyèman, pwòpte ak dlo e savon, lè fini, pwòpte ak solisyon klowòks la epi kite l seche.
- ◇ **Tout bagay nou sèvi** anpil, lave yo souvan ak dezenfektan.
- ◇ **Lave rad** yo ak savon lave, epi ak dlo cho si gen posiblite. Si nou fè lesiv alamen, lave rad yo byen lave ak anpil savon. Blayi rad yo anba gwo solèy.

Pa pwoche twò pre moun ki pa rete nan menm kay la ak nou

Si nou kwè genyen viris kowona a nan zòn pa nou, rete lakay ak fanmi nou epi evite kontak ak lòt moun ki pa rete lakay nou. Fè efò pou nou pa ale kote ki gen yon foul moun, kote nou ka oblije pwoche tou prè moun, epi kote ki gen bagay ki ka kontamine ak viris la.

Li ka difisil pou swiv konsèy sa yo, epi li ka ban nou chagren. Sa pa vle di ke nou oblije rete tou sèl san nou pa wè pèsonn. Pale ak moun nan pòt oubyen fenèt yo. Nou gen dwa pale ak yon moun fas a fas si nou kanpe nan yon distans 2 mètr youn ak lòt (ki vle di a longè 2 bra).

Si nou an sante, ede lòt moun nan kominote a ki malad, oubyen ede moun ki gen plis chans pou pran maladi a, tankou ti granmoun, moun kokobe, eksetera. Chache jwenn manje ak dlo pwòp pou yo, epi lòt bagay yo ka bezwen.



Mas pa ou ap pwoteje vwazen ou yo.
Mas pa yo ap pwoteje ou menm.

- **Pou pwoteje tèt nou, pote yon mas.** Si nou anfòm epi n ap pran swen yon moun malad, epi se ka viris kowona a li genyen, yon mas N95 ap bay pi bon pwoteksyon anpil pase yon mas chirijikal, ki bay sèlman yon ti pwoteksyon tou piti. Pou sèvi ak yon mas kòrèkteman :
 - ◇ Anvan nou mete l, lave men nou ak yon dezenfektan pou men ki baze sou alkòl, oubyen ak dlo e savon. Apre sa, kouvri bouch ak nen nou ak mas la; veye pou mas la byen kole ak figi nou.
 - ◇ Pa manyen mas la pandan n ap pote l. Si mas la vin mouye, wete l epi mete yon lòt mas.
 - ◇ Pou wete mas la, sèvi ak elastik yo ki pase deyè tèt la (pa manyen mas la li menm), jete l touswit nan yon kontènè, yon poubèl pou fatra ki gen kouvèti, epi lave men nou yo.
 - ◇ Pa sèvi yon dezyèm fwa ak yon mas ki deja sèvi. Si nou oblije sèvi ak yon mas N95 yon dezyèm fwa, epi si nou gen pou pi piti 5 mas N95, mete chak nan yon sachet apa, epi sèvi ak youn pandan yon jou. Ranje mas yo yon jan pou nou sèvi ak chak mas sèlman chak 5 jou.
 - ◇ Lè n ap okipe moun malad, li pi bon pou nou pa sèvi ak yon twal senp nan plas yon mas pou kouvri figi nou. Twal la ap vin mouye lè n ap pran souf; sa fè ti gout dlo ak viris yo ka pase antre sou nou.
- **Pote yon mas pou pwoteje lòt moun.** Yon moun kapab enfekte san li pa konnen sa. Si tout moun ta pote yon mas senp lè y ap soti, sa ap anpeche lòt moun pran enfeksyon an. Pa gen vaksen kont viris la. Sèl fason pou lite ak li se pou nou anpeche l gaye. Mas la ap pwoteje lòt moun, pa ou menm. Poutèt sa, se pou nou toujou lave men nou souvan, epi pa pwoche pre lòt moun; rete yon distans 2 mètr, longè 2 bra, ak lòt moun.
- **Veye pwòp sante pa nou.** Si nou gen yon tous sèch, si souf nou kout, si nou gen yon gwo doulè ki chita sou lestomak nou, epi si nou fè lafyèv, an premye, telefònè yon doktè oubyen yon ajan sante pou konnen ki jan ak ki kote nou ka jwenn trètman. Pi gwo danje ki genyen nan viris kowona a (COVID-19) se ke li ka koupe souf yon moun nan yon ti moman (*syndrome de détresse respiratoire aiguë — SDRA*). Li ka mande pou trete l ak oksijèn e yon vantilatè mekanik; se nan lopital sèlman nou jwenn bagay sa yo.