

## Selfst-Unjasetjinj en meajliche opentliche COVID-19-Aunstetjinj

COVID-19 kaun von Persoone ewadroage woare, dee tjeene Symptoome wiese ooda eeha sich bia ahn Symptoome wiese. Disse Mensche tjane vleicht nich dee Identiteit dee Persoone, dee see aunjestetjt habe. Ut diesem Grunt woare dee Beaumte vom opentlichen Jesundheitsaamt Informatioone doarewa vedeele, wooa daut enn dee Opentlichtjeit too eena meajliche Aunstetjinj met COVID-19 jekome senne kunn. Wan du eene von disse Stede oppjesocht hast, sullst du die selfst 14 Doag lang nohdem du doa wescht, opp Symptoome han beoobachte, en wan sich Symptoome wiese, sullst du die fots isoliere en unjasetje lote.

Een Online-Tool, om daut rut to finje. Ess hiea:

<https://sharedhealthmb.ca/covid19/screening-tool/>

**Beachte, daut daut Jesundheitsaamt aule bestetijde Fal von COVID-19 unjasetjt en Persoone, dee aus enje Kontaktpersoone faustjestalt woare, Hanwiese jewe woat.**

### Woo kaun etj miene Symptoome selfst ewawache?

Achte opp niee ooda soone Symptoome, dee schlemma woare, soo aus Feeba, Hooste, Kopprietinj, ranende Nes, Haulsweehdoag, Trubbel biem Odme. Eene vollstendije List vonne Symptoome finjst du unja:

[www.manitoba.ca/covid19/about/index.html](http://www.manitoba.ca/covid19/about/index.html).

Mat diene Temperatua tweemol aum Dach (zemorjes en oppen Owent) met eenem Digitalthermometer toom em Mul stoppe. Daut ess wichtich, daut du dee Temperatua genau matst. 30 Minute verrem Mete vonne Temperatua nich ete, drintje, schmetje ooda Gumm kaue. Wan du Paracetamol (Tylenol®) ooda Ibuprofen (Advil®) ennjenohme hast, sullst du weens 4 Stunde bit dem Mete lure.

Schriew diene Temperatua en diene Symptoome opp en bruck doatoo ditt Formular: [Temperature Self-Monitoring Form](#).

### Waut sull etj doone, wan sich bie mie Symptoome wiese?

Wan bie die eent vonne Symptoome ut dee List A nie wiese ooda veschlemmre, ooda twee ooda meeha Symptoome ut dee List B, uck wan see sich nich seeha stoatj bemoatjboa moake, sullst du die selfst fots oppe Sted von aundre Mensche isoliere, uck von Mensche ut diene Famielje, en phoone disse Health Links - Info Santé (204-788-8200 ooda 1-888-315-9257) om Informatioone ewa Tests en Isolation to tjrieje. Du sullst Health Links - Info Santé doarewa informiere, daut du die vleicht aunjestetjt hast.

A	B
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feeba / Vetjillinj</li> <li>• Hooste</li> <li>• Haulsweehdoag / heesche Stemm</li> <li>• Trubbel biem Odme</li> <li>• du kaunst nich ritje ooda schmatje</li> <li>• Breatje ooda Schata fe meeha aus 24 Stunde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ranende Nes</li> <li>• Weehdoag enne Muskle</li> <li>• Meedichtjeit</li> <li>• Roode Oge (Entzindinj vonne Binjhut em Og)</li> <li>• Kopprietinj</li> <li>• Petjel met onbekaunde Uasach</li> <li>• Tjeen Apeetit (Brosttjint)</li> <li>• Onjemack ooda tjeen Appetit</li> </ul>

Wan du irjent waneea schwoare Symptoome wiest (soo aus Trubbel biem Odme), phoon 911 ooda setj medizinsche Help bie eenem Dokta ooda enne Nootopnohm.

### **Wan etj tjeene Symptoome hab, sull etj mie teste lote?**

#### **Mott etj mie selfst isoliere (aufsondre), wan etj mie teste lot?**

Daut opentliche Jesundheitsaamt rodt von teste auf. Wan du tjeene Symptoome von COVID-19 hast en enne latzte Tiet **tjeenen** Kontakt too Aunjestetjde haudst (enjen Kontakt, dee von eenem Beaumten vom Jesundheitsaamt faustjestalt ess, ooda derch Reise), mottst du die **nich** selfst isoliere (aufsondre).

Wan du aun eene Sted wescht, dee enne List steiht, sullst du die 14 Doag lang unjasetje, off du Symptoome tjrichst.

#### **Etj we aun eene Sted, dee daut Jesuntheitsaamt oppe List stohne haft, daut eena sich doa vleicht aunjestejt haft. Woorom mott etj mie dan nich selfst isoliere (aufsondre)?**

Foaken ess daut Risiko aun soone Stede, dee daut Jesuntheitsaamt oppe List haft, moa seeha tjlien. Wea nich von eenem Baumten vom Jesuntheitsaamt soo ennjestoppt woat, daut hee Kontakt haud, sull sich 14 Doag lang, nohdem see/hee aun soone Sted we, unjesetje, off see/hee Symptoome tjricht. Butadem sull see/hee soo weinich Kontakte too aundre Mensche habe, aus moa meajlich, ene een sull tjeene groote Vesaumlinje besetje, woo eena Kontakt met aundre Mensche haft, ver aulem soone, dee Krankheite habe. Wan du Symptoome fe COVID-19 tjrichst, sullst du die fots oppe Sted isoliere en die teste lote.

#### **Waut kaun etj doone, doamett sich COVID-19 nich wieda utspreedt?**

Daut jeft eenijet, waut du moake kaunst, doamet sich COVID-19 nich wieda utspreedt.

Ver aulem vemeid jratre Vesaumlinje, woo sich vele Mensche trafe. Traf die met tjeene Mensche buta diene Famielje.

Tweedens beacht disse wichtije Reajle:

- bliew tus, wan du krank best
- wausch diene Henj soo foaken aus meajlich
- bliew von Mensch wiet auf, dee nich too diene Famielje jehiere
- Droag eene Maske, wan du aundre Mensche nich wiet auf bliewe kaunst, ooda wan daut velangt woat.
- Lot die soo schwind aus meajlich impfe, wan du aune Rej best.

Lod die noch vondoag disse App opp dien Phone: **COVID Alert App**

[www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/covid-alert.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/covid-alert.html). Dee COVID Alert App kaun halpe dee Aunstetjinje auntohoole. Dee App bemoatjt Mensche, dee sich aunjestetjt habe en halpt doabie, daut sich COVID-19 nich wieda utspreedt.

**Wooa kaun etj Informatioone ewa Stede finje, woo eena sich leicht aunstetje kaun?** Eene List met soone Stede finjt eena hiea: [#RestartMB Pandemic Response System](#) fe diene Regioon opp disse web page:

[Interlake Eastern Regional Health Authority](#)

[Northern Regional Health Authority](#)

[Prairie Mountain Health](#)

[Southern Health – Santé Sud](#)

[Winnipeg Regional Health Authority](#)

Eene List von Loftschepp-Reise, opp dee eena sich vleicht aunjesetjt haft, fint eena hiea:[www.manitoba.ca/covid19/updates/flights.html](http://www.manitoba.ca/covid19/updates/flights.html)

**Fe meeha Informatioone ewa COVID-19:**

**Phoone:**

- Health Links - Info Santé unja **204-788-8200** ooda **1-888-3159257**

**Besetj:**

- Dee Oobrichtjeit von Manitoba eahre COVID-19 website opp [www.manitoba.ca/covid19/](http://www.manitoba.ca/covid19/)
- COVID-19 Selfst-Isolatioon (Quarantäne) en Informatioone ewa Isolatioon:[www.manitoba.ca/covid19/updates/resources.html#factsheets](http://www.manitoba.ca/covid19/updates/resources.html#factsheets)
- Dee Oobrichtjeit von Canada eahre COVID-19 website: [www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html)