

Woo tjemmat eena sich om eenen COVID-19-Kranken tus



Dee meschte Mensche, dee aun COVID-19 krank woare, habe leichte Symptoome en sulle sich tus erhole. Dee Pflēj tus kaun halpe, daut Vebreede von COVID-19 stell to hoole. Wan du eenen Kranken pflējst ooda met eenem Kranken toop lewe deist, bie dem COVID-19 diagnostizieat word en dem daut goot jenoeh jeiht, om sich tus to erhole, doo daut, waut hiea steiht, om die selfst, diene Famielje en uck dee Mensche enn diene Jemeend to schitze.

Wan du eenen COVID-19-Kranken tus pflēje deist, kunn daut senne, daut du die ooda aundre fe 24 Doag isoliere mottst. Wan daut nich meajlich ess, lot dem COVID-19-Kranken met eene Krankeschwasta (nurse) vom Jesuntheitsdeenst ewa aundre Meajlichtjeite von Isolation rede.

Woo unjastett etj miene Famielje ooda miene Metbewohna tus?

Dee COVID-19-Kranka mott sich selfst isoliere. Daut meent, daut hee ooda see nich utem Tus gohne doaf, buta daut ess een drinjenda Nootfaul en hee ooda see bruckt medizinsche Vesorjinj. Dee Kranka mott von aule aundre Mensche em Hus aufjesondat bliewe, uck von Haustiere. Wan meajlich, sull hee enn eene ejne Stow ooda opp eenem ejnen Stock wohne en eene ejne Bodstow brucke. Wan hee dee Bodstow met aundre Mensche deele mott, sull aules foaken rein jemoakt / desinfizieat woare, waut vel aunjeschieat woat (soo auss Hiestje, Wotakron, Deareknoop, Lichtschaulta esw.).

Blooss een Mensch sull dem COVID-19-Kranken pflēje. Mensche met hechrem Risiko sulle daut nich doone, see sulle tjeene Kranke pflēje ooda met den enn enjem Kontakt kome. Doatoo jehiere Mensche, dee ella aus 60 Joahre sent, Mensche met schwackem Immunsysteem ooda tjrentjliche Mensche. Om daut Vebreede von COVID-19 em Hus stell to hoole, tjene Beaumte vom Jesuntheits-Aumt doobie halpe, eene Sted to finje, woo dee Kranka ooda dee Mensche met hechrem Risiko unjajebrocht woare tjene. Fe meeha Informatioone sull dee COVID-19-Kranka met dem Beamten vom Jesuntheits-Aumt rede ooda dee Health Links -- Info Santé (**204-788-8200** ooda **1-888-315-9257**) phoone.

Dee Baumta vom Jesuntheits-Aumt woat sich reajelmotich mettem COVID-19-Kranken enn Vebinjij sate, om noh dee Temperatua, Symptoome en Jesuntheits-Toostaunt to froage en opp aule Froage vom Kranken to auntwode. Dee COVID-19-Kranka sull sich noh dee eschte Symptoome weens 10 Doag lang isoliere, bit see/hee 24 Stunde lang tjeene Symptoome haft. Dee Beaumta vom Jesuntheits-Aumt woat ahm saje, waneea hee mette Isolation opphiere kaun. Disse ganze Tiet sull hee opp sich opppasse en von aundre Mensche wiet wajch bliewe, bit ahm jesajcht woat, daut dee Selfst-Isolation opphiere kaun.

Du kaunst von daut Jesuntheitsaumt oppe Sted, daut Public Health COVID-19 Contact Center, daut Roode Tjriez, 24/7 In Touch ooda een aundre Institutioon jephoont woare. Daut kaun uck senne, daut die een Automat phoont ooda die eene SMS (text message) schetjt. Automatisch kaunst du tweschen Klock 9 zemorjes en Klock 8 oppen Owent (jieden Dach enne Weatj) unja dee Numma

jephoont woare, dee du aunjewt hast. Doatoo mottst du opp dienem Phoone toolote, daut du anonyme Aunroope aunnheme wellst. Du woascht soolang jephoont woare, bit du tjeene Symptoome meeha hast en diene Akte toojemoakt woat. Wan du meeha weete wellst ewa onse Oabeit, dee automatische Phoones en SMS, dan tjitj hiea:

<https://manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.html>.

Wan een COVID-19-Kranka sich schljachta feehlt, sullst du disse Numma phoone: Health Links – Info Santé (204-788-8200 or 1-888-315-9257). Eene Krankeschwasta (nurse) woat die doobie halpe to beschlute, off du medizinsche Help bruckst ooda nich.

Wan een COVID-19-Kranka eene von disse Symptoome haft::

- niee ooda stoatje Weehdoag enne Brost
- Trubbel biem Odme
- blaue Lippe ooda Jesecht
- feehlt sich opp eenmol derchenaunda
- Symptoome von eenem Schlaganfaul, soo aus schwacke Oarms ooda Been, tjeen Jefeehl, ondietlichet Rede ooda Jesecht henje lote
- dan phoon 911.

Daut ess wichtich, soo tiedich aus meajlich medizinsche Help to setje, om dem Kranken vesorje to lote.

Wan etj mie om eenen COVID-19-Kranken tjemma, woo kaun etj vehindre, daut etj mie selfst aunstetj?

Wan du gaunz en goa jeajen COVID-19 immunisieat best, ess daut seeha vel sechra, daut du die nich aunstetjst. Wea fe andre Mensche sorjt, sull sich onbedinjt immunisiere, wan daut blooss meajlich ess.

Dee Kranka sull enne Loag senne, den jratsten Deel vonne Pflerj selfst to ewanehme (tjitj dee Informatioon - **Isolatioon fe Mensche, dee Symptoome habe en sich tus erhole**); ooba maunchmol bruckt dee Kranka Help, wiels hee sich nich selfst halpe kaun. Wan du den Kranken pflerje deist, pauss opp ditt opp, om die doaderch to schitze:

- Wausch die foaken dee Henj, weens 15 Sekunde lang met Seep en woamem Wota, en drej dee Henj jrintlich auf. Du kaunst uck een Desinfektionsmeddel met Alkohol brucke.
- Fot nuscht nich aun, waut ut dem Tjarpa vom Kranken rut tjemmt, besondasch utem Mul en ute Nes, soo aus Tjwiel, Hoost en Schnodda.
- Droag dee rechtije Tjleeda en Maske:
 - Wan du dichta aus twee Meeta (6 Feet) bie dem Kranken nohda tjemmst, sulle aule beid eene medizinsche Maske droage. Dee, dee dem Kranken pflerjt, sull uck eenen Schutz verre Uage droage (eene Brell retjt nich too). Wausch die nohm Kontakt mettem Kranken dee Henj.
 - Droag Hauntschtje, dee eena moa eenmol auntratjt, eene medizinsche Maske en eenen Schutz verre Uage, wan du waut aunfotst, waut ut dem Tjarpa vom Kranken rut tjemmt (soo aus Schliem, Tjwiel, Hoost, Schnodda, Kotze, Pisch, Stoohtgang).
- Soo kaunst du die secha bewoahre:

- Tjeene Maske sulle droage: Tjinja unja 2 Joahre, Mensche, dee Trubbel biem Odme habe, ooda Mensche, dee dee Maske nich auleen ohne Help aufnehme tjene.
- **Verrem Auntratje vonne Tjleeda en Maske** sullst du die aus eschtet dee Henj wausche ooda een Desinfektioonsmeddel brucke (weens 60 Prozent Alkohol).
- Wan du die dee Maske auntratjst, streep dee aus eschtet ewre Ohre ooda binj dee hinja dem Kopp toop; dan dretj dee Striep bowre Nes faust en tratj dan daut unjaschte Deel ewret Tjenn. Escht doanoh tratj dem Schutz verre Uage en dee Hauntschtje aun.
- **Wan du daut aules wada ut tratje wellst**, tratj aus eschtet dee Hauntschtje ut, wausch die dee Henj, nemm dan den Schutz verre Uage auf en tratj toolatzt dee Maske ut. Wausch die noch eenmol dee Henj.
- Wausch die jiedet Mol, wan du waut aunfote deist, dee Henj.
- Sorjfeltija Omgang mettem Mell von COVID-19-Kranke.
 - Mell (soo aus Schnepeldetja, jebruckte Maske esw.) sulle enn eenem Ama jeschmete woare, enn dem eena verhea eenen Plastiksack faust moakt.
 - Om den Mell fot to schmiete, binj den Mellsack too en schmiet ahm toop met dem aundren Mell wajch. Fot doabie nich dien Jesecht en uck nich dem Mell diretjt aun.
 - Wausch die nohm Omgang mettem Mell dee Henj ooda bruck een Desinfektioonsmeddel met Alkohol.
- Wausch veasechtich dee Wausch fe dem COVID-19-Kranken:
 - Droag Hauntschtje, dee eena moa eenmol auntratjt, en eene medizinische Maske, wan du dee jriese Wausch vom Kranken aunfotst.
 - Laj dee jriese Wausch enn eenen Wausch-Sack ooda Korf, dee met eenem Plastikbiedel jefoodat ess. Nich scholtjre.
 - Tjleeda en Wausch vonnem Kranken kaun toop met aundre Wausch jewosche woare.
 - Bruck jeweehnliche Seep en stal dee Wauschmaschien opp Desinfektioon ooda Koak-Wausch een. Dee Wausch sull jrintlich jedrejt woare.
 - Tratj diene Hauntschtje ut, wausch diene Henj en nemm dee Maske auf, dan wausch diene Henj nochmol.
 - Wan dee Wausch-Sack ooda Korf enn diretjten Kontakt mette jriese Wausch vonnem Kranken tjemmt, desinfiziea daut met vedempelde Bleatj.

Woo kaun etj daut Risiko tjlien hoole, daut sich daut COVID-19 opp aundre Mensche enn mienem Hus vebreedt?

- Moak rein en desinfiziea aules, waut foaken aunfote woat (Hiestjes, Wotakrons, Lichtschaultasch, Dearetjneep, Televisor, Phoon, eletjtrische Jerete en TV-Omschault-Tjneppels), weens tweemol jieden Dach ooda emma nohm Aunfote.
- Wan du daut rein moakst, pauss opp ditt opp:
 - Droag Hauntschtje, dee eena moa eenmol auntratjt.
 - Wan waut jries ess, moak daut aus eschtet met **Seep en Wota** rein. **Dan wausch daut nochmol met eenem Desinfektioonsmeddel.**
- Las die genau derch, waut enn dee Beschriewinj von eenem Produkt steiht, woo du daut secha en effektiv brucke sullst. Vele Produkte schlone vea, dee Butakaunt mehrere Minute lang feicht too hoole, om dee Viren doa bowe stoawe to lote. Vele schlone vea, daut Produkt blooss met

Hauntschtjes auntofote, dee Stow jrintlich to lefte en daut Produkt nohm Brucke jrintlich auftowesche ooda auftowausche.

- Enn Desinfektioonsmeddel sulle weens 70 Prozent Alkohol senne ooda daut sull aus EPA-registrieadet Desinfektioonsmeddel ennjestoopt senne. Du kaunst dien ejnet Desinfektioonsmeddel moake, wan du 20 ml (veea Teelepel) Bleatj met eenem Lita Wota mischst. Daut Desinfektioonsmeddel sull eene Minut lang opp dee Bowakaunt bliewe.
- Wausch diene Henj aum Enj weens 15 Sekunde lang met Seep en woamem Wota ooda bruck een Desinfektioonsmeddel met Alkohol.
- Wan du daut Hiestje (Setjreet) aufspeerst, moak verhea daut Datjssel too.
- Deel tjeene perseenlije Sache met aundre Mensche (soo aus Tehnebarschte, Hauntdetja, Tobbdok, Badwausch, Papirosse, onjewoschne Massasch en Gaufle, Picheltich, Phoones, Computasch ooda aundre elektrische Jereete).
- Deel tjeen Ete ooda Drintje met aundre Mensche.
- Riet aule Fenstre op, wan daut Wada daut toolat.

Waut bruck etj aules, om eenen Kranken tus to besorje?

- medizinische Maske
- Hauntschtje, dee eena moa eenmol auntratjt
- Schutz verre Uage
- Grodglaus, om dee Temperatua to mete
- Medikamente, om daut Feeba to betjampfe
- Ranendet Wota
- Seep fere Henj
- Desinfektioonsmeddel met weens 60 Prozent Alkohol
- Schnepeldetja
- Mell-Ama met eene Plastik-Lusch doa benne
- Produkte, om daut Hus rein to hoole
- jekofftet Desinfektioonsmeddel ooda, wan daut nich hast, Bleatj en een Glaus, om dee Bleatj to vedemple
- Detja met Alkohol (70 Prozent) (prep wipes)
- jeweehnliche Seep
- Seep fe oppem Desch
- Hauntdetja ut Papiea toom eenmol Brucke en Wajchschmiete

Waut kaun etj doone, om daut Vebreede von COVID-19 butahaulf von mienem Hus stell to hoole?

Wan du die om eenen Kranken enn diene Famielje ooda eenen Metbewohna tjemmascht, traf die nich met aundre Mensche. Isoliea die selfst (sonda die auf) en beobacht die 14 Doag lang noh dem latzten enjen Kontakt met eenem Kranken, om Symptoome fe eene Krankheit faust to stale (soo aus Feeba / Vetjillinj, Hooste, Haulsweehdoag / heesche Stemm, Trubbel biem Odme, tjeen Jeschmack ooda Jeruch, Breatje ooda meeha aus 24 Stunde lang Schata ooda aundre Symptoome,

dee opp COVID-19 han wiese). Wan du eenen COVID-19-Kranken tus pflaeje deist, kunn daut senne, daut du die ooda aundre fe 24 Doag isoliere mottst. Wan daut nich meajlich ess, lot dem COVID-19-Kranken met eene Krankeschwasta (nurse) vom Jesuntheitsdeenst ewa aundre Meajlichtjeite von Isolation rede. Wan du gaunz immunisieat best, bruckst du die vleicht nicht isoliere, oba du sullst die selfst unjasetje, off du COVID-19-Symptoome hast weens 14 Doag, nohdem du enjen Kontakt jehaut hast.

Lot die aules, waut du bruckst, von Deenste ooda Frind ooda Mensche ut diene Famielje noh Hus brinje en ver diene Husdea hanlaje, doamet du tjeene aundre Mensche too dicht bie tjemmst. Lot tjeene Jast enn dien Hus, soo lang aus enn dienem Hus eena met COVID-19 krank ess. Saj aule Deenste, dee reajelmotich bie die noh Hus kome, auf ooda saj den, daut enn dienem Hus eena krank ess, COVID-19 haft ooda opp sien Test-Resultat luat. Doatoo jehiere Huspflaeja, Therapeuten, Sozial-Oabeida esw. Dee woare die saje, woo dee Pflaej enn disse Tiet aum basten derch jefeht woare kaun.

Wiedre Informatioone too COVID-19 finjst du unja:

- Red met eene Krankeschwasta:
- Phoon Health Links -- Info Santé Numma enn Winnipeg **204-788-8200** ooda, ohne to tohle, enn gaunz Manitoba **1-888-315-9257**

Ooda tjitj em Internet:

- COVID-19-Websied vonne Oobrichtjeit von Manitoba - www.gov.manitoba.ca/covid19/
- COVID-19-Websied vonne kanadische Oobrichtjeit - www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html