

COVID-19

NIEET CORONAVIRUS

Auljemeene Jesuntheit – Informatioone



Selwst-Isolatioon (Aufsondrinj, Quarantene) fe Reisende, dee ohne Symptoome tridj noh Hus kome, ooda Mensche, dee tjeene Symptoome habe, nohdem see met Kranke toopjekome sent

COVID-19 ess een nieet Virus, fe daut daut noch tjeenen Impfstoff en uck noch tjeene Behandlinj jefft. Dee meschte Mensche, dee COVID-19 tjrieje, habe moa leichte Symptoome, oba fe eenije kaun ditt Virus schwoare Krankheit en soogoa den Doot bediede. COVID-19 kaun sich utbreede, ohne daut dee Mensche, dee sich aunjestetjt habe, irjentwoone Symptoome habe, en een eenzelna Mensch kaun vele andre Mensche aunstetje. Doaweajen motte sich Mensche, dee opp Reise were ooda nohdem see met Kranke toopjekome sent, tus selfst isoliere (aufsondre). Selfst-Isolatioon ess daut Baste, waut du doone kaunst, om die selfst, diene Famielje en diene Jemeend to schitze.

Wea mott sich selfst isoliere (aufsondre) en fe woo lang?

- **Reisende** - Wan du von eene Reis tridj jekome best, hast du die vleicht met COVID-19 aunjestetjt. Internationale en nationale Reisende, dee ut Ontario (oostlich von Terrace Bay), Quebec en dee Atlantikprovinzen noh Manitooaba nenn reise, motte sich, wan see enn Manitooaba aankome, 14 Doag lang aufsonde (selfst isoliere). (Daut steiht soo em Jesatz, em Federal Quarantine Act, en uck enne Provinz-Jesatze fe Jesundheit). **Wichtig:** Aule disse Jesatze von gaunz Canada en vonne Provinze tjene sich emma wada andre; aktuelle Informatioone (uck Utnahme) finjst du unja: www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/latest-travel-health-advice.html en www.manitoba.ca/covid19/soe.html.

- **Kontakt met eenem COVID-19-Kranken** - Wan du met eenem COVID-19-Kranken enjen Kontakt hauds (weinja aus twee Meeta (6 Feet) en fe lenja aus 15 Minute), mottst du die fe 14 Doag noh dem latzten bekaunden Kontakt met dissem Mensch selfst isoliere (aufsondre). Een Beaumta vom Jesundheitsaumt woat die phoone.

- **Kontakt met eenem Mensch ut diene Famielje, dee sich weajen eene Reis selfst isolieat** - Wan diss Mensch sich noch nich frie beweaje kaun en du enne latzte 14 Doag noh sienem Tridjkome enjen Kontakt met ahm hauds, mottst du die selfst isoliere (aufsondre), bit dee Tiet von june Selfst-Isolierung (Aufsondrinj) fe aula toop enn junem Hus opphiere deit.

Waut meent Selfst-Isolatioon (Aufsondrinj, Quarantene)?

Wan sich eena goot feehlt, uck wan hee sich vleicht met COVID-19 aunjestetjt haft, bruck wie daut Wot "Quarantene" ooda "Aufsondrinj", om dee Selfst-Isolierung to beschriewe. Daut meent, daut eena tus blifft en tjeenen Kontakt met andre Mensche haft (uck nich met Mensche enne Famielje, dee tjeene COVID-19-Symptoome habe), om to vehindre, daut sich andre Mensche enn dienem Hus ooda enn diene Jemeend aunstetje. Daut meent, daut du dien Hus en dienem Hoff nich velote doafst. Wan du enn

COVID-19 – Selwst-Isolatioon (Aufsondrinj, Quarantene) fe Reisende, dee ohne Symptoome tridj noh Hus kome, ooda Mensche, dee tjeene Symptoome habe, nohdem see met Kranke toopjekome sent
August 2020

eenem grooten Hus met aundre Famieljes wohnt, mottst du enn dienem Kwateea bliewe. Du kaunst dienen privauten Balkon brucke, soo lang aus hee twee Meeta (sass Feet) vom Nohba sienen Balkon wiet auf ess. Bit du diene Isolation opphiere doafst, goh nich ut dienem Hus, nich oppe Oabeit, nich noh dee School ooda aun aundre Stede met aundre Mensche (soo aus nich nohm Stua, nich noh eene Etstow, nich enne Tjoatj), buta wan daut een Nootfaul ess ooda weajen drinjende medizinische Vesorjinj.

Wan du met diene Famielje jereist best ooda wan aule Metjlieda ut diene Famielje met **eenem COVID-19-Kranken enn Kontakt were, tjen jie junt aula toop enn junem Hus ooda Kwateea selfst isoliere (aufsondre)**. Wan du aus eenzija ut diene Famielje jereist best ooda aus eenzija met **eenem COVID-19-Kranken enn Kontakt stunnst, mottst du die von dee aundre Mensche ut diene Famielje selfst isoliere (aufsondre)**. Daut meent, daut du enn diene ejne Stow ooda opp eenem ejnen Stock bliewe en tjeenen Kontakt met aundre Metjlieda ut diene Famielje habe doafst. Wan meajlich, bruck diene ejne Bodstow. Wan du dee Bodstow met aundre Mensche deele mottst, sull dee Bodstow foaken rein jemoakt / desinfizieat woare. Wan du ut dienem Hus rut gohne mottst, droag eene medizinische Maske en hool twee Meeta (6 Feet) von aundre Mensche Aufstaunt. Fot uck tjeene Hustiere aun, dee enn dienem Hus lewe.

Enn disse Tiet doafst du tjeene Jast oppnehme ooda noh dien Hus kroage. Wan du auleen lewst, sorj doafea, daut Etwoa en aundret, waut du bruckst, ver diene Dea hanjelajcht woat, om den Kontakt met aundre soo jerinj aus meajlich too hoole. Saj aule Mensche, dee reajelmotich noh die noh Hus kome, daut dee weete, daut een Mensch enn dienem Hus krank ess, COVID-19 haft ooda opp sien Test-Resultat luat. Doatoo jehiere Huspfleaja, Therapeuten, Sozial-Oabeida esw.) See woare die saje, woo dee Pflajj enn disse Tiet aum basten derch jefecht woare kaun.

Woo kontrolliea etj miene Symptoome selfst?

Jieda, dee sich selfst isolieat, sull siene Jesundheit opp niee ooda schwoare Symptoome han ewawache. Daut meent:

- daut Fauststale von niee Symptoome ooda wan dee Symptoome schlemma woare, soo auss Feeba, Hooste, Kopprietinj, ranende Nes, Haulsweehdoag ooda Trubbel biem Odme. Eene vollstendije List vonne Symptoome finjst du hiea: www.manitoba.ca/covid19/about/index.html.

- Tweemol jieden Dach (zemorjes en oppen Owent) Temperatua mete met eenem Digital-Grodglaus toom em Mul stoppe. Daut ess wichtich, dee jenaue Temperatua to mete. Du sullst 30 Minute lang verrem Mete nuscht nich ete, nich drintje, nich schmetje, nich Keiwgumm keiwe. Lua weens 4 Stunde lang noh dee Ennohm von Paracetaminophen (Tylenol®) ooda Ibuprofen (Advil®).

- Bruck daut [Formular Temperatua-Selfstkontrolle](#), om diene Temperatua en aule aundre Symptoome opptoschriewe, aul dee 14 Doag, enn dee du die isolieascht.

Waut sull etj doone, wan bie mie dee Symptoome anfange?

Wan du eent von dee Symptoome, dee unja A oppjetahlt sent, tjrichst, ooda twee ooda meeha von dee Symptoome unja B (tjitj daut Rejista unje), uck wan see blooss schwack sent, isoliea die fots oppe Sted von dee aundre Mensche. Du sullst die uck opp COVID-19 teste lote, wan dee Symptoome anfange.

Uck wan dee Symptoome aurfange sich wada too betre, sullst du die opp COVID-19 teste lote. Phoon Health Links--Info Santé (**204-788-8200** ooda **1-888-315-9257**), om meeha Informatioone doarewa too tjirje, wooa du die teste en/ooda unjasetje lote kaunst.

A	B
Feeba / Vetjillinj	Dee Nes rant
Hooste	Dee Muskle done weeh
Haulsweehdoag / heesche Stemm	Du best meed
Du kaunst moa schwoa odme	Licht-roode Uage (Conjunctivitis)
Du kaunst schljacht schmatje ooda ritje	Kopprietinj
Breatje ooda Schata lenja aus 24 Stunde	Petjel met onbekaunde Uasach
	Een Brostjint well nich drintje
	Onjemack ooda Appetitloosichtjeit

Wan du irjent waneea schwoare Symptoome tjirchst (soo aus Trubbel biem Odme), phoon dee 911 ooda goh nohm Dokta ooda noh een Krankehus (emergency department).

Etj hab mie opp COVID-19 teste lote. Wooa kaun etj mien Test-Resultat erfoahre?

Beaumte vom Jesundheitsaamt woare sich diretjt met die enn Vebinjij sate, wan dien Test-Resultat positiv opp COVID -19 tridj tjemmt. Negative Erjewnisse kaunst du secha online unja <https://sharedhealthmb.ca/covid19/test-results/> rut finje. Dee Beoabeidinj vom Test-Resultat dieat meschts 24 bit 48 Stunde, nohdem dee em Laboa aunjekome ess.

Wan du tjeene Manitoba Health Family Registration Card (Famielje-Jesundheits- Koat) hast, nich enn Manitooaba wohnst ooda tjeenen Toogang toom Test-Resultat hast, kaunst du dee COVID-Hotline unja Health Links--Info Santé unja **204-788-8200** ooda ohne to tohle unja **1-888-315-9257** phoone.

Waut kaun etj sest noch doone, om daut Vebreede von COVID-19 opp aundre Mensche bie mie tus too vehindre?

Uck wan du nu noch tjeene Symptoome hast, tjene dee Symptoome enne Tiet von diene Selbstisolation (Aufsondrinj) aurfange en soo kaunst du aundre Mensche aunstetje, uck wan du noch goa nich weetst, daut du krank best. Doaweajen sullst du die von aundre Persoone wiet auf hoole (uck von Mensche enn diene Famielje, dee sich nich met COVID-19 aunjestetjt habe), soo lang, aus du die tus selbst isolieascht. Ditt sullst du uck noch doone:

Wausch die reajelmotich dee Henj

Wausch die dee Henj weens 15 Sekunde lang met Wota en Seep ooda bruck een Desinfektioonsmeddel met weens 60 Prozent Alkohol fe diene Henj:

- Ver en nohm Ete koake (Koak tjeen Ete fe aundre)
- Verrem Ete
- Wan du em Hiestje (Setjreet) wescht
- Wan du waut aunjefot hast, waut uck aundre aunfote (soo auss Jescherr, Hauntdetja esw.)
- Ver en noh dem Oppsate vonne Maske em Jesecht

COVID-19 – Selwst-Isolatioon (Aufsondrinj, Quarantene) fe Reisende, dee ohne Symptoome tridj noh Hus kome, ooda Mensche, dee tjeene Symptoome habe, nohdem see met Kranke toopjekome sent
August 2020

- Nohm Wajch-schmiete von Mell (soo auss een Schneppe duak ut Papiea) ooda jriese Wausch en emma dan, wan dee Henj jries utseehe

Hool die biem Hooste ooda Pruste waut verrem Mul

- Hoost ooda prust enn diene Meiw ooda enn een Kodda.

- Schmiet daut jebuckte Schneppe duak ennem Mell en wausch die fuats dee Henj ooda bruck een Desinfektionsmeddel met Alkohol.

Wan daut meajlich ess, bruck nuscht met aundre toop

- Bruck tjeen Jescherr, Jlesa, Kuffels, Massa en Gaufel, Hauntedetja, Badwausch ooda aundre Sache toop met aundre.

- Deel uck tjeene Papirosse ooda aundre Sache, dee em Mul jenhme woare, met aundre Mensche.

Hool diene Omjeajent renlich

- Moak rein en desinfiziea aules, waut foaken aunjefote woat (Hiestjes, Wotakrons, Lichtschaultasch, Dearetjneep, Televisor, Phoon, eletjtrische Jerete en TV-Omschault-Tjneppels), weens tweemol jieden Dach ooda emma nohm Aunfote.

- Bruck Desinfektionsmeddel utem Stua. Wan du daut nich hast, bruck vedempelde Bleatj (20 ml [veea Teelepel] Bleatj opp eenen Lita Wota) en lot dee Bowakaunt verrem Reinschiere eene Minut lang naut bliewe.

- Bruck heetet Wota, wan du den Jescherrspeela ooda dee Wauschmaschien bedeenst.

Sorj fe eenen Loftstroom derch dien Hus

- Riet aule Fenstre op, wan daut Wada daut toolat.

Wiedre Informatioone too COVID-19 finjst du unja:

Phoon:

- Health Links -- Info Santé Numma **204-788-8200** ooda **1-888-315-9257**

Ooda tjitj em Internet:

- Wan du tus eenem Mensch met COVID-19 besorje mottst –

www.manitoba.ca/covid19/resources/index.html#factsheets

- COVID-19-Websied vonne Oobrichtjeit von Manitooba - www.manitoba.ca/covid19/

- COVID-19-Websied vonne kanadische Oobrichtjeit - www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html