

# Nieet Coronavirus (COVID-19): Selfst-Isolatioon

## Auljemeene Jesuntheit - Informatioone

Em Dezember 2019 word enn Wuhan, China, ein nieet Coronavirus (COVID-19) jefunge. Dee Loag endat sich stendich, wiels nu nich moa blooss enn China, oba uck enn aundre Lenda, soo auss Canada en dee USA, Mensche krank jeworde sent.

Du kaunst die opp eene von diene Reise aunjestetjt habe ooda wan du eenem kranken Mensch too dicht bie jekome best. **Doaweajen haft eena die jesajcht, daut du 14 Doag lang die selfst isoliere en diene Symptoome unjasetje sullst.**

### Waut bediedt Selfst-Isolatioon?

Selfst-Isolatioon meent, daut du vehindre mottst, daut aundre Mensche derch die aunjestetjt woare. Doaderch kaun vehindat woare, daut emma meeha Mensche krank woare. GOH NOA NICH HAN, woo Du aundre Mensche too dicht bie tjemmst. Nich oppe Oabeit, nich enne School, nich enne Universiteet, nich em Loftschepp, em Boss, Taxi ooda enne Koa, em Krankehus (Hospital), goh nich too Tjoatj, nich nohm Stua, nich enn Etstowe, nich enn Shopping malls, nich nohm Sport, Konzerte en uck to tjeene Jeburdachsfeia.

Du sullst tjeene Mensche too dicht bie kome, buta diene Famielje ooda Mensche, met dee du unjaweajes wescht.

Wan bie die tus Mensche wohne, dee sich nich aunjestetjt habe, komm tjeenem aundren Mensch enn dienem Hus too dicht bie. Froag diene Frind, daut see fe die enntjeepe gohne, ooda nutz eenen Service, dee die Sache brinjt ooda bie die aufholt.

Wan du noch Froage hast, waut Selfst-Isolatioon meent, dan mald die bie Health Links–Info Santé. Wan wea reajelmotich enn dien Hus tjemmt, om die ooda irjentwem enn dienem Hus to halpe, sullst du ahm saje, daut du enne Selfst-Isolatioon lewst.

### Woorom mott etj mie selfst isoliere?

Selfst-Isolatioon saul ons aula halpe, daut sich nich emma meeha Mensche aunstetje. Wan du die aunjestetjt hast, dan dieat daut eenije Tiet, bit du die krank feehlst. Disse Tiet heet Inkubationstiet. Du kaunst aundre Mensche uck aula enn dee Doag aunstetjte, wan du die noch goa nich krank feehlst. Dee Mensche, dee sich vleicht aunjestetjt habe, woare jebeddt, daut see sich selfst isoliere.

### Woo kaun etj mie selfst unjasetje?

**Wan du weete wellst, off du die aunjestetjt hast,** sullst du tweemol den Dach diene Temperatua mete, tsemorjens en oppen Owent. Doabie sullst du die een digitalet Thermometer ennet Mul stoppe. Eene haulwe Stund, eh du dee Temperatua matst, sullst du nich ete, drintje, schmetje ooda Gumm keiwe. Enn dee 14 Doag vonne Selfst-Isolatioon sullst du nich Acetaminophen (soo auss Tylenol®) ooda Ibuprofen (soo auss Advil®) enn nehme, buta daut dien Dokta sajcht, daut du daut moake saulst. **Daut Papiea toom dee Temperatua enndroage** ([www.manitoba.ca/health/coronavirus/docs/temperature.pdf](http://www.manitoba.ca/health/coronavirus/docs/temperature.pdf)) daut du von eene Krankeschwesta (Nurse) jetjreaje hast, kaun die halpe, daut du dem Ewabletj behellst ewa diene Temperatua. Doa kaunst du uck aulet aundre enndroage, waut die enn disse 14 Doag oppfellt en waut diene Jesuntheit aunjeiht.

Daut jefft tjeene Behaundlinj jeajen daut Coronavirus. Dee meschte Mensche, dee sich met COVID-19 aunjestetjt habe, jeiht daut noh eenije Tiet wada beta, ohne daut see waut moake motte. Oba eenije brucke dee Help von eenem Dokta.

### Waut sull etj moake, wan etj dee Symptoome bemoatj?

**Wan diene Temperatua hecha aus 38.0°C (100.4°F) sticht, wan du hooste mottst en moa schljacht odme kaunst, ooda uck aundren Trubbel hast enn disse 14 Doag, sullst du dee Health Links–Info Santé aunphoone, eh du noh daut Nootfaulzentrum jeihst. Wan die daut seeha schljacht jeiht, dan sullst du dee 911 aunphoone.** Wan du auntjemmst, woat maun die eene Maske jewe en die apoat unjabrinje, doamet meajlichst tjeen aundra Mensch aunjestetjt woat.

Wan du aundre leichte Symptoome hast, soo auss Haulsweehdoag ooda wan die dee Nes rant, sullst du met eene Krankeschwesta (Nurse) rede ooda Health Links–Info Santé aunphoone.

Du sullst tjeene Tiere aunfote, wiels dee uck krank woare en die aunstetje tjene.

# Novel Coronavirus (COVID-19): Self-Isolation

---

Een Dokta kaun fauststale, off du die met COVID-19 aunjestetjt hast, wan hee diene Symptoome sitt en em Laboa teste lat.

## Waut kaun etj sest doone, doamet sich COVID-19 nich wieda vebreedt?

Daut Virus vebreedt sich, wan Mensche, dee sich aunjestetjt habe, eenem too dicht bie kome, dee hooste ooda sich schnuwe. Du kaunst die oba uck aunstetjtje, wan du waut aunfotst, woo daut Virus bowe sett, en wan du dan dien Jesecht, dien Mul, diene Uage ooda diene Nes aunfotst.

Du sullst die foaken weens 15 Sekunde lang diene Henj met Seep en Wota wausche. Dan sullst du dee Henj goot aufdreje. Du kaunst diene Henj uck met eenem Hauntwauschmeddel, enn dem Alkohol benne ess, wausche, wan diene Henj nich seeha jries utseehne. Besondasch wichtich ess daut, dee Henj too wausche:

- Nohm Hooste ooda Schnuwe
- Wan du eenen kranken Mensch pflajst
- Verrem, biem en nohm Ete koake
- Verrem Ete
- Wan du em Hiestje (Setjreet) wescht
- Wan diene Henj jries utseehne

Wan du hooste ooda schnuwe mottst, sullst du een Schneppeuduak ut Papiea brucke ooda enn diene Mau (Meiw) nennpruste. Daut Schneppeuduak schmiet fots oppe Sted wajch en wausch die diene Henj, met Seep en Wota ooda Alkohol-Wauschmeddel.

Wan daut meajlich ess, deel tjeene perseenliche Sache met aundre, soo auss Jescherr, Hauntetja, Tjesses, Tehnebarschte, en soo wieda. Wann Du disse Sache jebuckt hast, wausch see jrintlich met Seep en woamem Wota, ooda laj see fots ennem Jescherr-Speela ooda enn diene Wauschmaschien.

Noch jefft daut tjeene Impfung jeajen daut COVID-19.

## Meeha Informatioone ewa daut COVID-19:

Red met eene Krankeschwesta (Nurse).

Eene List von Offices fe Jesundheit:

[www.manitoba.ca/health/publichealth/offices.html](http://www.manitoba.ca/health/publichealth/offices.html);

Health Links–Info Santé enn Winnipeg Phone: 204-788-8200; ohne to tohle auleweajent sest enn Manitoba 1-888-315-9257;

Ooda komm hiea hea tjitje:

Manitoba's coronavirus website:

[www.manitoba.ca/health/coronavirus/index.html](http://www.manitoba.ca/health/coronavirus/index.html)

Canada's coronavirus 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)