

# COVID-19

Auljemeene Jesuntheit – Informatioone  
AUGUST 2020

## NIEET CORONAVIRUS

Manitoba 

## Isolatioon fe Mensche, dee Symptoome habe en/ooda dee opp eahre COVID-19-Test-Resultate lure

**Hanwies:** Diss Dentjzadel recht sich aun Mensche met eenem positiven COVID-19-Test-Resultat, aun Mensche, dee opp een Test-Resultat lure (onafhenjich doavon, off see Symptoome habe ooda nich ooda Kontakt too eenem Aunjestetjten haude) en aun Mensche met COVID-19-Symptoome, dee nich jetestet 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. Dee meschte Mensche, dee aun COVID-19 krank woare, tjene sich tus erhole, motte sich oba isoliere en eahre Symptoome ewawache. Dee Pflerj tus kaun doatoo biedroage, daut Vebreede von COVID-19 stell to hoole en doafea to sorje, daut dee jansje met schwoare COVID-19-Symptoome, dee enn eenem Krankehus behandelt woare motte, doa een friet Bad finje. Red met diene Krankeschwasta, wan du die tus nich isoliere kaunst. Dee Isolatioon von aundre Mensche ess dee basta Wajch, om die selfst, diene Famielje en dee Mensche enn diene Jemeend to schitze.

### Mott etj mie isoliere (aufsondre) en fe woo lang? Wan Du:

- **positiv opp COVID-19 jetestet best en wan die daut goot jenoch jeiht, om die tus to erhole.** Isoliera die weens 10 Doag lang von dem Dach aun, aun dem dee Symptoome aunfonge. Enn disse Tiet woat die een Beaumta vom Jesundheits-Aumt reajelmotich phoone, om die ewa diene Temperatua en dee Symptoome to befroage. Dien Vetreda vom Jesundheits-Aumt woat die saje, waneea du mette Isolatioon opphiere kaunst.
- **jetestet best en opp diene Test-Resultate luascht.** Isoliera die tus, soo lang aus du doaropp luascht, dee Test-Resultate too tjrieje. Wan dien COVID-19-Test-Resultat negativ ess, du oba Symptoome hast ooda wan du opp Reise wescht ooda met eenem Corona-Kranken toopjekome best, mottst du dee Selfstisolatioon (Aufsondrinj, Quarantene) fe dee ganze 14 Doag en soo lang biehoole, bit du 24 Stunde lang tjeene Symptoome meeha hast. Wan dien COVID-19-Test-Resultat negativ ess en wan du nich opp Reise wescht ooda met eenem Corona-Kranken toopjekome best, mottst du dee Selfstisolatioon (Aufsondrinj, Quarantene), bit du 24 Stunde lang tjeene Symptoome meeha hast. Wan dien COVID-19-Test-Resultat positiv ess, mottst du die isoliere, bit die een Beaumta vom Jesundheits-Aumt phoone woat.
- **Symptoome hast, aus wan du die vetjillt ooda aus wan du eene Jripp (Flu) hast, oba nich derch Reise ooda met eenem Kranken met COVID-19 enn Kontakt jekome best.** Mensche, dee toom eschten Mol een Symptom soo aus unja A beschrewe ooda twee ooda meeha Symptoome soo aus unja B beschrewe (tjijtj daut Rejista unje) habe, ooda bie den dee Symptoome schlemma waore, sulle sich opp COVID-19 teste lote. Wan du die nich teste latst, mottst du die weens 10

Doag lang tus isoliere (aufsondre). Du kaunst dee Aufsondrinj noh 10 Doag opphiere, wan du weens fe 24 Stunde tjene Symptoome hast. Wan du die teste latst en dien COVID-19-Test-Resultat negativ ess, mottst du die soo lang isoliere, bit du 24 Stunde lang tjene Symptoome mee ha hast. Wan dien COVID-19-Test-Resultat positiv ess, mottst du die isoliere, bit die een Beaumta vom Jesundheits-Aumt phoone woat.

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 Brosttjint well nich drintje
	Onjemack ooda Appetitloosichtjeit

### Wooa kaun etj miene Test-Resultate rut finje?

Resultate tjene secha online unja <https://sharedhealthmb.ca/covid19/test-results/> rut jefunge woare. Wan dien Test-Resultat positiv fe COVID-19 tridj tjemmt, woare Beaumte vom Jesundheits-Aumt sich diretjt met die enn Vebinjinj sate. Dee Beoabeidinj vom Test-Resultat kaun schwinda gohne ooda lenja diere, jee nohdem, woo vele sich teste lote ooda wooa du wohnst. Daut kaun eenije Doag diere, bit du dien Test-Resultat tjrichst. Du sullst die soo lang isoliere, bit du dien Resultat tjrichst.

Wan du tjene 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 meent Isolation (Aufsondrinj)?

Isolation (Aufsondrinj) meent tus too bliewe en tjene aundre Mensche (uck nich dee ejne Famielje) dicht bie kome, om to vehindre, daut eene aundre Persoon enn dienem Hus ooda enn diene Jemeend sich met dee Krankheit aunstetjt. Daut meent, daut du enn dienem Hus ooda opp dienem Hoff bliewe mottst. Wan du enn eenem grooten Hus met aundre Famieljes wohnst, 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 auss nich nohn Stua, nich noh eene Etstow, nich enne Tjoatj), buta wan daut een Nootfaul ess ooda weajen drinjende medizinsche Vesorjinj.

Bliw tus enn diene Stow en lot tjene aundre Mensche ut diene Famielje die dicht bie kome. 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 medizinsche Maske en hool twee Meeta (6 Feet) von aundre Mensche Aufstaunt. Fot uck tjene Hustiere aun, dee enn dienem Hus lewe. Fe Informatioone ewa daut Toop Lewe, wan sich eena ut diene Famielje met COVID-19 aunjestetjt haft, [dretjt opp dissem Knupps](#).

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 reajelotich noh die noh Hus kome, daut dee weete, daut een Mensch enn diennem 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 Pflaj enn disse Tiet aum basten derch jefeht 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.
- 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-Selbstkontrolle](#), om diene Temperatua en aule aundre Symptoome opptoschriewe, soo lang aus du die isolieascht.

### Waut sull etj doone, wan miene Symptoome schlemma woare?

Wan diene Symptoome enn diene Isolation schlemma woarre (soo auss Trubbel biem Odme), phoon disse Numma:

- Jesundheits-Links -- Info Santé (**204-788-8200** ooda **1-888-315-9257**). Eene Krankeschwasta woat die unjastette, doamet du weetst, off du medizinische Help bruckst ooda nich.
- **911, wan daut sich om eenen Nootfaul haundet.**

Daut ess wichtich, soo tiedich aus meajlich medizinische Help to setje, doamet du vesorjt woare kaunst.

### Waut kaun etj doone, om mie tus selfst to halpe?

- Vepust die, at goodet Ete en drintj vel kloare Flissichtjeite (soo auss Wota).
- Nemm bie Feeba ooda Weehdoag Acetaminophen/Paracetamol (Tylenol®) ooda Ibuprofen (Advil®) enn.
- Froag dienen Dokta, off du noch Vitamine ooda alternative Medikamente ennehme sullst.

- Isolatioon kaun onaunjenehm senne en du kaunst die eensaum feehle. Bliw met diene Famielje ooda Frind per Phoon, E-Mail, sozialen Medien ooda aundre Technologien enn Vebinjinj.

### **Waut kaun etj doone, om daut Vebreede von COVID-19 opp aundre Mensche enn mienem Hus to vehindre?**

Wan du krank best, jefft daut vele Meajlichtjeite, om to vehindre, daut sich aundre aunstetje. Daut sullst du doone:

#### **Wausch die reajelmotich dee Henj**

Wausch die dee Henj weens 15 Sekunde lang met Wota en Seep ooda bruck een Desinfektionsmeddel 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, Hauntedtja esw.)
- Ver en noh dem Oppsate vonne Maske em Jesecht
- Nohm Wajch-schmiete von Mell (soo auss een Schneppeuduak ut Papiea) ooda jriese Wausch en emma dan, wan dee Henj jries utseehne

#### **Hool die biem Hooste ooda Pruste waut verrem Mul**

- Hoost ooda prust enn diene Meiw ooda enn een Kodda.
- Schmiet daut jebruckte Schneppeuduak 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, Hauntedtja, Badwausch ooda aundre Sache toop met aundre.
- Deel uck tjeene Papirosse ooda aundre Sache, dee em Mul jenohme woare, met aundre Mensche.

#### **Hool diene Omjeajent rennlich**

- Moak rein en desinfiziea aules, waut foaken aunjefote woat (Hiestjes, Wotakrons, Lichtschultasch, Dearetjneep, Televisor, Phoon, eletjtrische Jerete en TV-Omschalt-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.

### Waut ess, wan etj met Mensche toop lew, dee een hechret Risiko habe, schwoare COVID-19-Symptoome to entwetjle?

Maunche Mensche habe een hechret Risiko, schwoare Symptoome to entwetjle en dee dan nohm Krankehus motte ooda soogoa doavon stoawe tjene. Doatoo jehiere Mensche, dee 60 Joahre ooda noch ella sent, Mensche met chroonische Jesundheitsprobleeme ooda schwackem Immunsysteem (soo auss Mensche, dee sich jeajen Tjreft behandle lote).

Red met dienem Dokta ooda kontaktiea dee Health Links - Info Santé, wan du met Mensche toop lewst, bie dee een hechret Risiko besteiht, schwoare COVID-19-Symptoome to entwetjle, ooda wan daut schwierig ess, dee tus to isoliere. Beaumte vom Jesundheitsamt tjene bie halpe, eene Sted to finje, woo soone Mensche fe eenije Tiet lewe tjene, doamet sich tjeena enne Famielje aunstetjt.

### 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](http://www.manitoba.ca/covid19/resources/index.html#factsheets)
- COVID-19-Websied vonne Oobrichtjeit von Manitooba - [www.manitoba.ca/covid19/](http://www.manitoba.ca/covid19/)
- COVID-19-Websied vonne kanadische Oobrichtjeit - [www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html)