

# Isolatioon fe Mensche,dee Symptoome

## Habe en/ooda dee opp eahre COVID-19-Test Resultate lure



**Bemoatjij:** Diss Zadel ess fe soone Mensche, dee opp eahre COVID-19-Test-Resultate lure (onaufhenjich doavon, off see Symptoome habe ooda sich aunjestetjt habe) an fe Mensche, dee COVID-19-Symptoome habe en nich jetestet sent.

Dee meschte Mensche, dee aun COVID-19 krank woare, tjene sich tus erhole, motte sich oba isoliere en eahre Symptoome ewawache. Dee Pflaj 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.** Isoliea die weens 10 Doag lang von dem Dach aun, aun dem dee Symptoome aufonge. Enn disse Tiet woat die een Beaumta vom Jesundheits-Aumt ooda een automatischet Phoon-System reajelmotich phoon, om die ewa diene Temperatua en dee Symptoome to befroage. Een Vetreda vom Jesundheits-Aumt woat die saje, wanea du mette Isolatioon opphiere kaunst.

- **COVID-19-Symptoome hast, jetestet best en opp diene Test-Resultate luascht.** Isoliea die tus, soo lang aus du doaropp luascht, dee Labor-Resultate vom Jesundheits-Aumt too tjieje. Wan diene COVID-19-Test-Resultate negativ sent, 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 gaunze 10 Doag en soo lang biehoole, bit du 24 Stunde lang tjeene Symptoome meeha hast. Wan dien COVID-19-Test-Resultat positiv ess, woat die een Beaumta vom Jesundheits-Aumt phoon.

- **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 met eenem Symptom soo aus unja A beschrewe ooda twee ooda meeha Symptoome soo aus unja B beschrewe (tjitj daut Rejista unje), 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 tjeene Symptoome hast. Wan du die teste latst en diene COVID-19-Test-Resultate negativ sent, mottst du doe soo lang isoliere, bit du 24 Stunde lang tjeene Symptoome meeha hast. Wan dien COVID-19-Test-Resultat positiv ess, woat die een Beaumta vom Jesundheits-Aumt phoon.

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

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

Erjewnisse tjene secha online unja <https://sharedhealthmb.ca/covid19/test-results/>. rut jefunge woare. Du kaunst eene SMS (text message) tjrieje, daut Diene Resultate nu bie disse Portal aunjetijt woare tjene. Oba dee Erjewnisse selfst sent nich enn disse SMS (text message) to lese. Wan Dien Resultat positiv ess, woat sich een Beaumta vom Jesuntheitsaumt diretjt bie Die malde.

Dee Beoabedinj vom Test-Resultat kaun eenije Doag diere, nohdem dee em Laboa aunjekome ess, jee nohdem, woovel Oabeit dee habe. Du sullst die soolang isoliere, bit du daut Resultat tjrichst.

Wan du tjeene Manitoba Health Family Registration Card (Famielje-Jesundheits- Koat) hast, nich enn Manitooba 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.D

Wan dien COVID-19-Test-Resultat positiv ess, woat die wea phoone: daut Jesutheitsaumt oppe Sted, daut Public Health COVID-19 Contact Center, daut Roode Tjriez, 24/7 In Touch ooda een aundre Institutioon. Daut kaun uck senne, daut die een Automat phoont ooda die eene SMS (text message) schetjt. Du wascht noh diene Isolatioon, noh diene Symptoome en noch meeha Wichtijet jefroagt woare. Dee Auntwot motts du derch Dretje von Ziffre jewe.

Eena woat die reajelmotich phoone, bit du tjeene Symptoome meeha hast en diene Akte toojemoakt woat.

Woorom woat enn Manitoba automatisch jephoont en SMS met dee Resultate jeschetjt?

Wiels emma meeha Mensche opp COVID-19 jetestet woare, tjene die dee Beaumte automatisch phoone ooda SMS schetje, om die diene Resultate to saje. Soo kaunst du aum schwindtsen Wichtijet en Nieet erfoahre. Wan du wellst, kaunst du emma noch perseenlich met eene Krankeschwesta (Nurse) rede, wan du daut wellst.

Wan du automatisch jephoont wascht ooda eene SMS tjrichst, kaun daut senne, daut du disse Nohrecht opp dienem Phoone lese kaunst. Daut henjt doavon auf, woo dien Phoone ennjestalt ess. Kaun senne, daut du diene Ennstalinje endre wellst. Jieda eenzelne Faul tjricht eene besondere Maldinj. Doawejane kaun daut senne, daut du mehrere Maldinje fe diene gaunze Famielje tjrichst. Wie rode die, daut du eene perseenliche Numma ainjeffst, opp dee du diene Resultate tjrieje wellst.

Automatisch kaunst du tweschen Klock 9 zemorjes en Klock 8 oppen Owent (jieden Dach enne Weatj) unja dee Numma jephoont woare, dee du aunjewewt hast. Doatoo mottst du opp dienem Phoone toolote, daut du anonyme Aunroope aunnheme wellst.

Beaumte, dee die phoone woar die niemols nich noh waut Perseenlichet froage, soo aus noh diene Bank, diene social insurance Numma, diene Kreditkoat, Pausnumma, ooda sest waut, waut nich met diene Jesuntheit toop henjt.

Wan du meeha weete wellst ewa onse Oabeit, dee automatische Phoonen en SMS, dan tjitj hiea:  
<https://manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.html>.

## Waut meent Isolatioon (Aufsondrinj)?

Isolatioon (Aufsondrinj) meent tus too bliewe en tjeene 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 Isolatioon 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 em Bethus), buta wan daut een Nootfaul ess ooda weajen drinjende medizinische Vesorjinj.

Bliw tus enn diene Stow en lot tjeene 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 medizinische Maske en hool twee Meeta (6 Feet) von aundre Mensche Aufstaunt. Fot uck tjeene 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 disse 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 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 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 [Temperature Self-Monitoring Form](#), om diene Temperatua en aule aundre Symptoome optoschriewe, soo lang aus du die isolieascht.

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

Wan diene Symptoome enn diene Isolatioon 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 haandelt.**

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 Desinfektioonsmeddel met weens 60 Prozent Alkohool 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 jebrockte Schneppeuduak ennem Mell en wausch die fuats dee Henj ooda bruck een Desinfektioonsmeddel met Alkohool.

### 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 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 Desinfektioonsmeddel 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-Symptoom to entwetjle?

Maunche Mensche habe een hechret Risiko, schwoare Symptoom 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 chronische 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-Symptoom to entwetjle, ooda wan daut schwierig ess, dee tus to isoliere. Beaumte vom Jesundheitsaamt 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)