
**O le a le mea e fai pe afai
ua e kuarenitini, pe e te
faanofoesea oe lava mai
isi tagata ona o le
COVID-19**



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

Aisea ou te kuarenitini ai mo le 14 aso?

O le kuarenitini e mo tagata e le o mama'i ma e le o maua i ni auga o le COVID-19, ae atonu na iai se avanoa e pa'i mai ai i le vairusi. O le a fai atu e te kuarenitini mo le 14 aso ona na iai se avanoa e te pa'i ai i le vairusi. E tele auala e mafai ai ona e aafia i le vairusi e pei o lou malaga atu i se nofoaga o loo toatele ai tagata o loo mama'i i le COVID-19 poo lou feiloai vava lalata ma se isi o loo maua ai. Afai ua faamaonia i se su'ega ua maua ai se isi o lou aiga, e tatau ona kuarenitini oe. O le kuarenitini e aveese atu ai oe mai isi tagata, ina ia 'aua ne'i pisia isi tagata ona o oe.



O le a la'u mea e tatau ona fai ao o'u kuarenitini?



- Nofo i le fale mo le 14 aso.
- Faalaitiiti le aofai o tagata e asiasi atu i lou aiga.
- Seiloga o se mea e tatau ai ona e tuua lea lou fale poo le fia maua le tausiga faafoma'i.
- Taumafai ia maua le 6 futu le va o oe ma isi tagata.
- Faamama mea e tatau soo iai (telefoni, 'au o faitotoa, ki o moli, 'au o faleuila, 'au o le sink, luga o fata, ma soo se mea e u'amea).

O le mea lea e ta'u o le fealofa'i faavavamamao. Taumafai e nofo ile fale i le tele o taimi. Fai i se isi e alu ile faleoloa e fai lau faatau poo lau sapalai. Afai e le mafai lea tulaga, taumafai ia na'o mea e tatau ai ona e alu i le faleoloa pe afai e te alu. E t'aua le faavavamamao e faatuai ai le pipisi o le COVID-19. Tusa pe e te le o ma'i pe iai ni ou auga o le COVID-19, e tatau lava ona e nofo i le fale mai lau galuega, a'oga, poo le lotu. O lou 'alo ese mai potopotoga e puipuia ai oe ma lou aiga. Taumafai ia maua le 6 futu le va o oe ma isi tagata. Afai e tatau ona e alu i se mea, poo le milo i faapotopotoga o tagata, fufulu ou lima i le fasimoli ma le vai i se taimi vave e mafai ai. Afai e le o maua le fasimoli ma le vai, e mafai ona faaoga fagu fululima e tap'e ai siama. Afai ua silia le 60 o ou tausaga pe iai nisi faafitauli i lou soifua maloloina, nofo i le fale ma nofo ese mai isi tagata.

E iai se isi e siaki maia a'u i aso uma se'i iloa ai poo faapefea mai a'u?

E lua auala e ono ma'ta'i ai oe mo ni auga. O le tasi o auala e ta'u o le mata'i-mai-fafo. I le mata'i-mai-fafo, e faatasi ona valaau atu i aso uma se tasi mai le matagaluega tausii soifua i lou pitonuu e siaki poo a mai lau faalogo. **E ono vala'au atu le matagaluega tausii soifua e siaki oe. Afai e te misia lea vala'au, e t'aua lou toe vala'au iai i se taimi vave.**

O le isi auala e ta'u o le mata'i-lava-e oe. I lou mata'ia o oe lava, e le vala'au atu le matagaluega tausii soifua i aso uma. Ae o le a fai atu e vala'au le matagaluega tausii soifua a lou pitonuu na o le taimi lava e te ma'i ai po ua alia'e nisi auga ao e kuarenitini.

Tusa lava po o le a le ituaiga mata'i na faatonu oe e te faia, afai ua e fiva, tale, pe faigata ona e manava, vala'au se foma'i, matagaluega tausii soifua a lou pitonuu, poo le Matagaluega Soifua Maloloina Utah i le **1-888-EPI-UTAH (1-888-374-8824)**.



Aisea e manaomia ai lo’u tusia i lalo o lo’u fiva ma auga mo le 14 aso?

Afai sa e latalata i le COVID-19, atonu e oo atu i le 14 aso faatoa iloa po ua e ma’i ai. E LE faapea o le a e ma’i ai, ae taua le tusi i lalo o lou fiva ma auga i aso taitasi, ina ne’i te’i ua e maua ai.



Afai ua e ma’i a’o e kuarenitini, vala’au lau fomai ma le matagaluega tausii soifua. Atonu e manaomia ona siaki oe i le COVID-19. Atonu foi e manaomia lou faanofo ese vave loa e oe lava.

Siaki poo su’ega

Afai e faamaonia i le siaki ua maua oe, mulimulita’i i taiala o le nofo ese i le itulau e 5. O le a vala’au atu se isi mai le matagaluega tausii soifua.

Afai na siaki oe e te le maua ai, e tatau ona faauma lau 14 aso kuarenitini tusa lava pe e te le faalogoina e te ma’i.



E faapefea ona mata’i o’u auga?

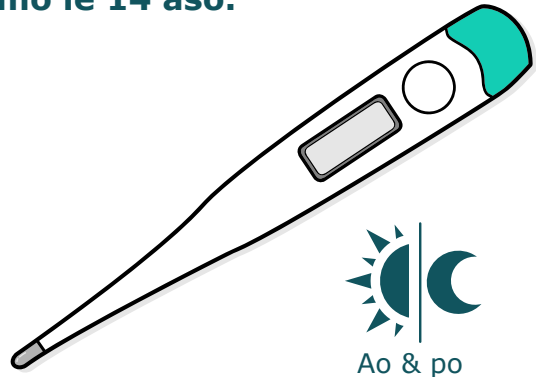
Fa’aaoga sitepu o loo faailoa atu e siaki ai ou auga ma tusi i lalo ou faamatalaga. E manaomia lou faia o ia sitepu i aso uma mo le 14 aso ao e kuarenitini se’i vagana ai ua fai atu le matagaluega tausii soifua e tuu. **O le a faailoa atu e le matagaluega tausii soifua ia oe le aso mulimuli sa e felata’i ai ma le aso e taofi ai le tusia i lalo o lou fiva ma auga.**



Sitepu 1

Fua faalua lou fiva i le aso. Ia faapea ona fai i aso taitasi mo le 14 aso.

- Fa'aaoga se mea fua fiva e fua ai lou fiva.
- Afai e leai sau mea fua fiva, tusi i lalo pe afai e te manatu ua e fiva (atonu e vevela lou tino pe mumu, pe e te faa-maalili ma afu).
- Fua lou fiva i le taimi e tasi i le taeao (AM) ma le taimi e tasi i le po (PM). Afai ua galo ona fua lou fiva, fua loa i le taimi e te manatua ai.



O mea tāua ia e iloa e uiga i le fuaina o lou fiva:



Faatali mo le 30 minute pe a uma ona 'ai, inu, poo le faamalositino ona fua lea o lou fiva.

Faatali



pe a uma ona e 'ai, inu poo le faamalositino



Fua lou fiva ae le'i inua soo se vailaau. O nisi vailaau e maulalo ai lou fiva ma e faigata ai ona iloa e iai sou fiva. Faatali mo le 6 itula ona fua lea o lou fiva pe a uma ona inu au fualaaui e pei o:

- Acetaminophen, e ta'u foi o paracetamol (Tylenol)
- Ibuprofen
- Aspirin

Faatali



pe a uma ona e inu soo se vailaau



E sili le faaaoga o se mea fua fiva e fua i taliga mo fanau iti, pepe, ma tamaiti i lalo ifo o le 4 tausaga. Afai e fua le fiva o lau tamaititi i le 'ao'ao ae 99.4°F/37.4°C pe maua luga atu, o lena ua fiva lou alo. E tāua le faailoa i le fomai po o le matagaluega tausī soifua a lou pitonuu sa e fuaina le fiva o lau tamaititi i le 'ao'ao.



Faaoga le mea fua fiva e tuu i taliga mo tamaiti i lalo ifo o le 4 tausaga le matutua.

Sitepu 2

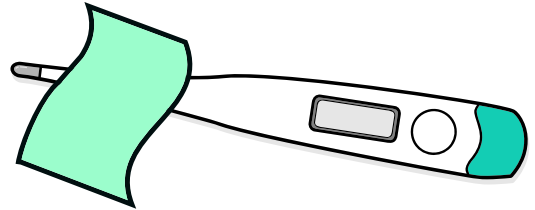
Tusi lou fiva ma auga i le pepa faatumu i le pito i tua o leni tusi. Ia faapea ona fai i aso taitasi mo le 14 aso.

- O le aso mulimuli e tusi i le pepa sa e feiloai ai i se tasi o pisia, o le aso lena na iai le avanoa e te pisia ai le COVID-19. Atonu o le taimi mulimuli lea sa lua felataa'i ai ma se tasi ua siaki ma faamaonia ua maua i le COVID-19, po o le aso na e taunuu ai i lou aiga mai sau malaga. O le aso e taofi ai le mata'i o lou fiva ma auga, o le 14 aso talu le aso na lua fesaga'i ai ma se isi o pisia i le faamai. Afai e te le iloa poo a ia aso, vala'au le matagaluega tausii soifua. Faatumu uma aso mo le 14 aso. Aua nei tuua se fesilli e le talia.
- Tusi lou fiva i le pepa faatumu o loo i le faai'uga o le tusi leni. E tatau ona fua faalua lou fiva i aso uma. Fua lou fiva faa-tasi i le taeao (AM) ma toe fua i le afiafi (PM).
- Afai o e maua i ni auga o lisi atu i le pepa faatumu, faailoga le "Y" mo le Ioe po o le "N" mo le Leai.



Sitepu 3

Faamamā le mea fua fiva i taimi uma e faaoga ai e se isi.



Sitepu 4

Afai ua e fiva, tale, pe faigata ona e manava:

- Afai e te lagona ua tatau ona e vaaia se fomai i le taimi lava leni, vala'au ma faailoa iai o loo mata'i oe mo le COVID-19 ae te le'i oo atu i lo latou ofisa poo le falemai.
- Afai e te manatu ua tatau ona vala'au Ie 911, faailoa iai o loo mata'i oe mo le COVID-19.
- Vala'au le matagaluega o le soifua maloloina i lou pitonuu. Afai e faigata ona e maua i latou, vala'au le Matagaluega Soifua Maloloina Utah i le 1-888-374-8824.
- Afai o lou fiva e 100.4°F/38°C pe maualuga atu, o lena ua e fiva.
- Afai na e fuaina le fiva o lau tamaititi i lalo o le 'ao'ao ma e 99.4°F/37.4°C pe maualuga atu foi, o lena ua fiva lau tamaititi. E tāua le faailoa i le fomai po o le matagaluega tausii soifua a lou pitonuu sa e fuaina le fiva o lau tamaititi i le 'ao'ao.



Vala'au muamua le fomai e aumai ai faatonuga



Tagata matutua

Fua o le fiva
100.4°F/38°C
pe maualuga atu

Tamaiti

Fua o le fiva
99.4°F/37.4°C
pe maualuga atu

O lea le taimi ou te nofo ese ai?

O le nofo ese e mo tagata o loo mama'i po ua faamaonia i siaki ua maua i le COVID-19. O tagata uma lava e nonofo i le tou fale e tatau ona nonofo i le fale pe afai ua faamaonia ua maua se isi o lou aiga i le COVID-19. O le nofo ese e mo tagata o loo mama'i ae oo i le tīgaina e taofia ai i falemai. Atonu e fai atu lau foma'i e te nofo i le fale e se'i e malosī. O le nofo ese e vavae ese ai tagata mama'i mai tagata o loo maloloina e taofia ai le pipisi o faamai.



O le uiga o lou faanofoesea o oe lava:

- Nofo i le fale vagana ua e manaomia le tausiga faafoma'i.
- Taumafai ia e nofo i se potu e vavaeese mai isi tagata o le tou fale. Afai e le mafai, taumafai ia 6 futu le va o oe ma isi tagata.
- Taumafai ia ese se fale taele e te fa'aaogaina mai le fale taele o loo fa'aaoga e isi tagata o lou aiga.
- Faamama mea e tago soo iai (telefoni, 'au o faitotoa, ki o moli, 'au o faleuila, 'au o sink, luga o fata, ma soo se mea e u'amea).
- 'Aua e te malaga pe afai ua e ma'i.
- Kava lou gutu ma lou isu i se pepa solo po o le lima o lou ofu (ae le o ou lima) pe a e tale pe mafatua.
- Fufulu ou lima i le fasimoli ma le vai i le taimi e uma ai ona tale, mafatua, pe fogi lou isu. Afai e leai se fasimoli ma le vai, e mafai ona fa'aaoga senitaisa alcohol e tape ai siana. Taumafai e fa'aaoga se senitaisa alcohol e 60% i le 95% le alcohol.
- Fai se ufiufi foliga pe a tatau ona e latalata i isi tagata (pe afai e tatau ona tou faatasi i se potu poo se taavale). A le mafai ona fai se ufiufi o ou foliga ona e faigata ai ona e manava, ia e nofo i se isi potu e ese mai isi tagata. Afai e omai tagata i lou potu, e tatau ona ufiufi o latou foliga.



Taumafai ia nofo i totonu o potu e faeeseese



Fa'aaoga se isi fale taele e ese mai i le fale taele e fa'aaoga e isi tagata



Famama mafola e tagofia soo



Fufulu ou lima i le fasimoli ma le vai



Fai se ufiufi o foliga pe afai e tatau ona e latalata i isi

O le a le taimi e mafai ai ona uma lo’u nofo ese toatasi?

Afai na siaki oe ua e maua ai ma ua iai ou auga

E tatau ona e nofo ese mai isi tagata seiloga ua e le toe fiva, ma ua manuia auga na maua ai oe ia le itiiti ifo i le 3 aso ma e le itiiti ifo i le 7 aso talu ona e ma’i. O lona uiga e te lei fa’aaogaina ni fualaau e faaitiitia ai lou fiva ma o auga uma na maua ai oe ua te’a. O isi tagata o lou aiga e tatau ona kuarenitini mo le 14 aso talu mai le taimi mulimuli na latalata atu ai ia te oe. O tagata uma o lou aiga e tatau ona kuarenitini se’i loga ua manuia uma tagata.



Afai na siaki oe ua faamaonia ua e maua ai ae leai ni ou auga o aliali mai

Afai na siaki oe ua faamaoni ua e maua i le COVID-19 ae le’i iai lava se auga ia te oe, e mafai ona taofi le nofo ese i le 7 aso ina ua uma le siaki na maua ai oe.

Afai na siaki oe e te le maua ai, e tatau ona faauma lau 14 aso kuarenitini tusa lava pe e te le faalogoina e te ma’i.

**Afai e te faatinoina le kuarenitini, e tatau ona taofia ai le tele, ae le o mea uma, o le pipisi o le COVID-19 i isi tagata e te feiloa’i latalata iai. O le COVID-19 e tele ina faigofie ona pipisi pe a maua oe i auga (pe a e tale ma e fiva). O le taimi lava e te malosi ai mai le COVID-19, e laitiiti le avanoa e toe pisia ai se isi ia oe.

E faapefea ona vala’au le matagaluega tausii soifua i lo’u pitonuu?

E tatau ona e vala’au muamua i le matagaluega tausii soifua a lou pitonuu pe a iai ni au fesili. A lē mafai ona oo lau vala’au i le matagaluega tausii soifua a lou pitonuu, vala’au le Matagaluega o le Soifua Maloloina Utah i le 1-888-EPI-UTAH (374-8824).

Matagaluega Soifua Maloloina Bear River	(435) 792-6500
(Box Elder, Cache, and Rich counties)	
Central Utah Public Health Department	
(Juab, Millard, Piute, Sanpete, Sevier, and Wayne counties):	
	(435) 896-5451
Davis County Health Department	(801) 525-5000
Salt Lake County Health Department	(385) 468-4100
San Juan Public Health Department	(435) 359-0038
Southeast Utah Health Department	(435) 637-3671
(Carbon, Emery, and Grand counties)	
Southwest Utah Public Health Department	(435) 673-3528
(Beaver, Garfield, Iron, Kane, and Washington counties)	
Summit County Health Department	(435) 333-1500
Tooele County Health Department	(435) 277-2440
TriCounty Health Department	(435) 247-1177
(Daggett, Duchesne, and Uintah counties)	
Utah County Health Department	(801) 851-7000
Wasatch County Health Department	(435) 654-2700
Weber-Morgan Health Department	(801) 399-7100

