
O au mea e faatino pe afai o e kuarenitini po ua faanofoesea oe ona o le COVID-19



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

O le a le Kuarenitini?

O le kuarenitini e mo tagata e le o mamai 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. E faamamao ese ai oe mai isi ne'i inifeti se isi ia te oe ae te le o iloaina.

E tatau ona e kuarenitini pe afai na e ono pesia i le COVID-19. O lona uiga sa e fesootai lalata i se tasi ua maua i le COVID-19 a'o tulaga ono pepesi mai le inifeti i lea tagata.



O le fesootai lalata o lona uiga

- Sa itiiti ifo i le 6 futu lou va ma se isi o iai le vairusi i se aofa'i e 15 minute pe sili a'e i totonu o le 24 itula.
- Sa/O loo e tausia se isi i lou aiga o loo gasegase i le COVID-19.
- Sa lua fepa'ia'i ma le tagata ua maua i le COVID-19 (fusi ma e kisi i ai).
- Sa lua faasoa i mea e faaaoga e inu ma aai ai ma se tasi o loo maua i le COVID-19.
- Sa mafatu, tale, pe na iai se ala na pa'i atu ai se matafaua mai le tagata o loo maua i le COVID-19.

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

- Nofo i le fale ma faamamao mai isi tagata i se mamao e mafai ona e oo i ai.
- E le tatau ona e alu i le galuega, a'oga, nisi faatinoga tau aoaoga, sauniga lotu, faatasiga a aiga, poo nisi faatinoga.
- Faaititia le aofai o tagata e asiasi atu i lou aiga
- Taumafai ia faamamao i se 6 futu poo le 2 mita (tusa ma le lua gafa o le lima) mai isi tagata.
- Faaoga se ufi fofoga pe afai e tatau ona e iai faatasi ma isi tagata.
- Faamama soo ou lima pe faaoga le senitaisa o lima.
- Faamama mafola e tagofia soo (pei o telefoni, au o faitotoa, ki o moli, au o faleuila, ki o sink, mafola o umukuka, ma soo se mea e u'amea).

Afai e tatau ona e tuua lou fale mo tulaga le maalofia e pei o faatau poo le saili o tausiga faafomai, ia faaeteete atili ne'i pepesi le vairusi i isi tagata.



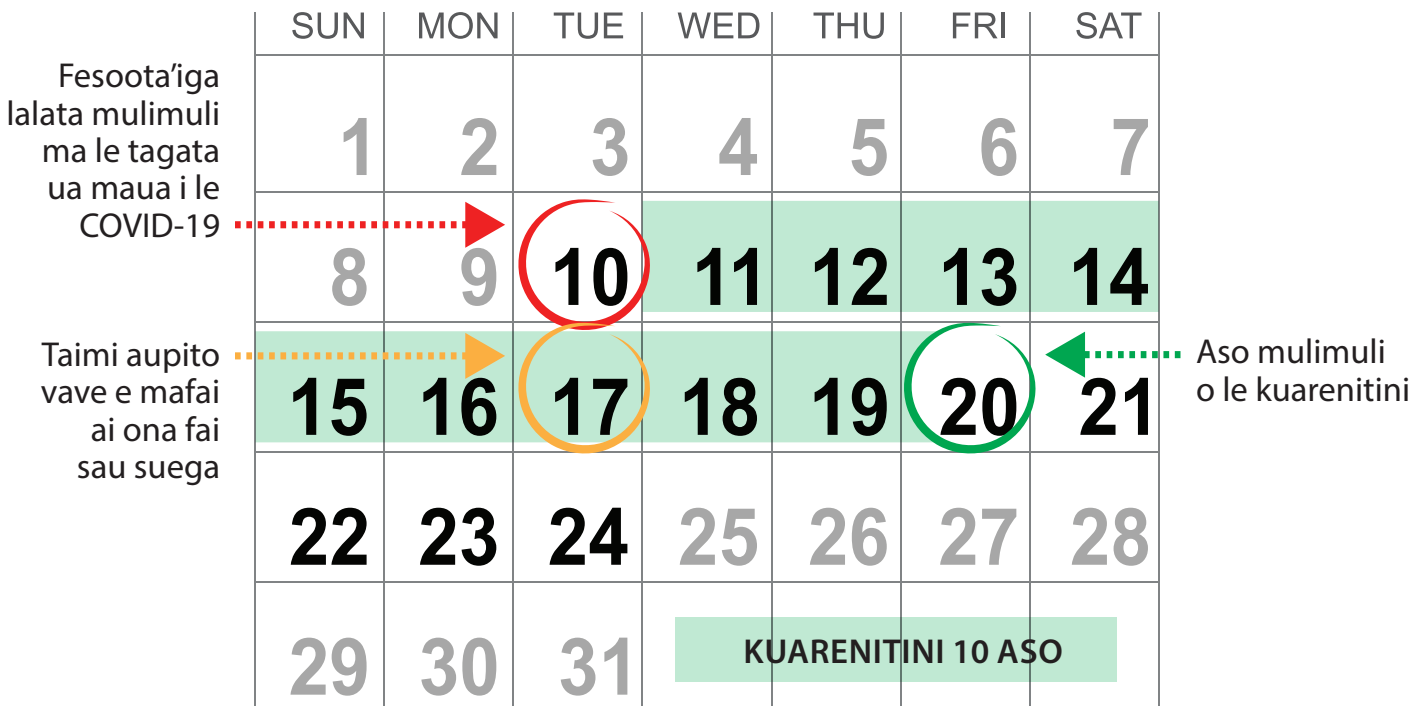
O afea e mafai ai ona faamuta le kuarenitini?

O le kuarenitini i le 14-aso o le auala sili lena e puipui ai isi tagata mai le pesia i le vairusi. Aepeita'i, a'o tatou aoao atili e uiga i le COVID-19, ua mafai nei e le soifua maloloina lautele ona avatu ni filifiliga mo i latou e le mafai ona kuarenitini mo le 14 aso.

E mafai ona e faamutaina le kuarenitini:

- **I le aso lona 10 e aunoa ma se suega.** Afai e leai ni ou auga o le COVID-19, e mafai ona e faamutaina le kuarenitini i le 10 aso talu le taimi mulimuli na lua fesootai lalata ai ma le tagata ua maua i suega.
- **I le aso lona 7 pe afai ua mama oe i se suega sa faia.** E tatau ona e faatali i le 7 aso pe sili a'e talu ona ono pesia oe ona faia lea o sau suega. Afai ua mama lau suega ma ua leai ni ou auga o le COVID-19, ua mafai ona faamuta lau kuarenitini.

Afai na faamuta vave lau kuarenitini i le faaaoga o se tasi o filifiliga nei, mata'i pea ni auga se'i atoa le 14 aso talu ona ono pesia oe. E tatau pea ona e faatino aiaiga o le saogalemu.



Afai lua te nonofo ma se tasi ua maua i le COVID-19, e tatau ona e kuarenitini mo se 10 aso, tusa po ua mama oe i le suega.

O loo maualuga pea lou lamatia i le vairusi. E faigata tele ona nofo vavaese mai tagata ua maua i le COVID-19 ae o loo nonofo i lou aiga. O lona uiga atonu e tatau ona silia ma le 10 aso e te kuarenitini ai pe afai e le mafai ona e nofo mamao mai le tagata o loo ma'i. O taimi uma lua te felata'i ai ma le tagata ua maua i suega a'o inifeti, e toe amata foi lau kuarenitini.



E valaau mai a'u e le matagaluega tausī soifua pe afai ua maua a'u i suega pe sa ono pesia i le COVID-19?

E taumafai nisi o le matagaluega tausī soifua e faafesoota'i tagata uma e maua suega ua COVID-19 pe sa ono pesia mai se tasi ua COVID-19. E ono valaau atu se tasi o le matagaluega tausī soifua pe lafo atu se tasi poo se imeli e faailoa atu ia te oe ua e ono pesia ma e tatau ona e kuarenitini.

Siaki pe iai ni auga o le COVID-19 i aso taitasi. E lua auala e mafai ona e talosaga ai e siaki ni auga pe afai o loo e kuarenitini. 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 tausī soifua e siaki poo a mai lau faalogo. E ono maua sau valaau poo se tasi mai le matagaluega tausī soifua pe afai o e kuarenitini, e fia iloa poo iai ni ou auga pe mana'omia se fesoasoani e saili punaoa.

O le isi auala e ta'u o le mata'i-lava-e oe. I le mata'i lava e oe, e le valaau atu le matagaluega tausī soifua i aso uma. E siaki e oe ou auga i aso uma ma valaau le matagaluega tausī soifua poo lau fai tausiga pe a iai ni au fesili poo ni popolega. Afai e te ma'i pe tupu a'e ni auga o le COVID-19 a'o e kuarenitini, e tatau loa ona fai sau suega. E te maua se nofoaga mo suega lata ane ia te oe i le: <https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations/>.



Aisea e manaomia ai lo'u tusi faamaumau o lo'u fiva ma auga i aso uma o lo'u kuarenitini?

O le toatele o tagata e tupu a'e auga i le aso lona 10 talu ona ono pesia ae oo atu i le 14 aso faatoa aliali ni auga. O nisi tagata e itiiti nai auga ma ua le iloa ai o le COVID-19. O le ala lena e taua ai le faamau o lou fiva ma lau faalagona i aso taitasi. Afai e tupu a'e ni auga, ua tatau ona fai o sau suega o le COVID-19.

O auga o le COVID-19 e aofia ai le: fiva, tale, puupuu le manava, tiga le faa'i, tiga musele, poo le faaitiitia o le mafai ona tofo pe sosogi.



Afai e te ma'i a'o e kuarenitini pe iai ni auga o le COVID-19, ia faanofoesea ma valaau vave se fomai. Ua tatau ona fai sau suega o le COVID-19.

Faia o su'ega

Faatali i se 7 aso talu ona e ono pesia ona fai lea o sau suega o le COVID-19. O le faatali e lava ai le taimi e tupu ai le vairusi i lou tino ona mafai lea ona maua i se suega.

E tatau ona faaauau lou kuarenitini se'i oo ina maua mai i'uga o lau suega.

E mafai ona fai lau suega i le aso 7 o le kuarenitini ma afai e mama lau suega ma leai ni auga o le COVID-19, ua mafai loa ona faamuta lau kuarenitini. Afai o tou nonofo faatasi ma se isi ua COVID-19, e fautuaina pea oe e le matagaluega tausii soifua e fai sau suega ae tatau ona faamae'a lau kuarenitini e 10 aso.

Afai e maua oe i le suega, mulimulita'i i taiala o le faanofoesea i le itulau 7. E ono valaau atu, pe tesi, poo le imeli atu oe e se tasi mai le matagaluega tausii soifua.



E faapefea ona ou mata'ia o'u auga?

Faaaoga laasaga o loo faailoa atu e siaki ai ou auga ma tusi ifo ou faamatalaga. E tatau ona e faia laasaga nei e 2 i aso taitasi mo le 14 aso mai le aso na e ono pesia ai i se tasi ua maua i le COVID-19. O le a faailoa atu e le matagaluega tausii soifua ia te oe le aso mulimuli sa e ono pesia ai ma le aso e taofi ai le tusia i lalo o lou fiva ma auga.



mo le



Laasaga 1

Fua faalua lou fiva i le aso. Ia faapea ona fai i aso taitasi mo le 10 aso.

- Faaaoga 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 (e lagona le vevela pe mumu lou pa'u, pe e te maalili pe afu).
- Fua lou fiva faatasi i le taeao (AM) ma toe fua faatasi i le afiafi (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 maualalo 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 fualaau 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 maualuga atu, o lena ua fiva lou alo. 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.



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



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

Laasaga 2

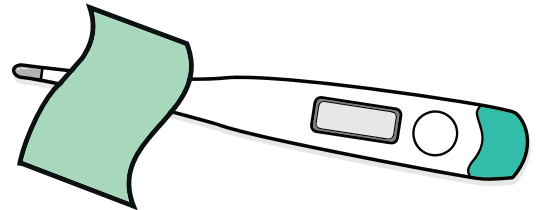
Tusi le fua o lou fiva ma auga i le pepa faatumu i le pito i tua o lenei tusi. Ia faapea ona fai i aso taitasi mo le 10 aso.

- O le 'aso mulimuli sa e ono pesia ai' o loo tusi i le pepa o le aso lea sa e ono pa'i ai i le COVID-19. O le taimi mulimuli lea sa e fesooteai lalata ai i le tagata sa maua i suega a'o ono inifeti ai nisi. E ta'u se tagata ua ono inifeti ai nisi i le 2 aso ae le'i aliali ni ona auga. Afai e le'i iai ni auga o lea tagata, e amata ona ono inifeti ai nisi e amata i le aso 2 a'o le'i faia sana suega o le COVID-19. O le aso e mafai ai ona tuu le mata'i o lou fiva ma auga, o le aso lona 14 talu le aso mulimuli na e ono infeti ai. Afai e te le iloa ia aso, valaau le matagaluega tausii soifua, le aoga, poo le galuega, e fuafua lava i le nofoaga na e ono pesia ai. Faatumu uma aso mo le 14 aso. 'Aua nei tuua se avanoa e le faatumuina.
- Tusi lou fiva i le pepa faatumu o loo i le faai'uga o le tusi lenei. E tataua ona fua faalua lou fiva i aso uma. Fua lou fiva faatasi i le taeao (AM) ma toe fua faatasi 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.



Laasaga 3

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



Laasaga 4

Afai ua e fiva, tale, puupuu le manava, tiga musele, tiga le faa'i, po ua faaitiitia lou mafai ona tofo pe sosogi:

- Vavaeese oe ma fai sau suega o le COVID-19.
- Afai ua faatetele ou auga po ua e lagona ua tataua ona vaai oe e se fomai, vave saili loa se fesoasoani faafomai. E saogalemu lou alu i le falemai poo le ofisa o se fomai. Faaoga se ufi fofoga ma ta'u i tausii soifua o lena ua maua le suega ua e COVID-19.



E saogalemu lou alu i le falemai poo le ofisa o se fomai i taimi o le faamai.

Afai ua ia te oe se tasi o nei faailo lapata'i*, saili vave loa se fesoasoani tau fomai.



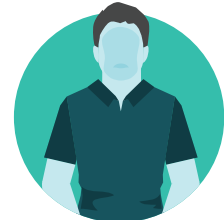
Faigata ona manava po ua puupuu le mānava.



Ua le te'a se tiga poo se lagona mamafa i lou fatafata



Ua le manino lou mafaufau po ua faigata ona ala a'e



Ua sesega ou laugutu poo foliga

O le a le taimi ou te vavaeese ai?

O le vavaeese e mo tagata ua maua i suega po ua iai auga o le COVID-19. O le vaveese e tuu ese ai se tagata ua inifeti i le COVID-19 mai tagata o loo maloloina e taofia ai le pepesi o le vairusi.

E ono faigata tele ona vavaeese mai tagata tou te nonofo faatasi i lou aiga. Soo se isi e nofo i lou aiga e tatau ona kuarenitini mo le 10 aso talu ona lua fesootai lalata a'o e vavaeese.



Vaveese o lona uiga:

- E oo lava i totonu o lou aiga, e tatau ona e nofo ese mai isi tagata i le mamao e te mafaia. Nofo i le fale vagana ua e alu i se tausiga faafomai.
- Fai se ufiufi foliga pe a le ma'alofia lou latalata i isi tagata (pe afai e tatau ona tou faatasi i se potu poo se taavale). Afai e le mafai ona fai se ufiufi i ou foliga ona e faigata ai ona e manava, ia e nbofo i se isi potu e ese mai isi tagata. Afai e omai tagata i lou potu, e tatau ona ufiufi o latou foliga.
- Aua e te faimalaga vagana ua mae'a lou vavaeese ma ua mae'a ona kuarenitini uma tagata tou te nonofo faatasi.
- Ufiufi 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 soo ou lima i le moli ma le vai. Afai e leai se fasimoli ma le vai, e mafai ona fa'aaoga senitaisa alcohol e tape ai siana. Taumafai e faaaoga se senitaisa e 60% i le 90% le alcohol.



Taumafai ia nofo i totonu o potu e faaeese



Fufulu ou lima i le fasimoli ma le vai



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



Taumafai ia aua ne'i faaaogaina faatasi mea masani ma isi tagata

O le a le taimi e faamuta ai lo’u vavaese?

E tatau ona e vavaese se’i oo ina:

- Leai sou fiva mo se 24 itula (o lona uiga e le’i faaogaina se vailaau e faaitiiti ai lou fiva), ma
- Ua 24 itula talu ona faaitiitia ou auga i manavaga, ma
- Ua 10 aso pe sili a’e talu ona amata ona e ma’i.
- Afai ua leai ni ou auga, vavaese oe mo le 10 aso talu le aso o lau suega.



O le a le umi e tatau ai ona kuarenitini tagata matou te nonofo?

E faigata tele ona nofo vavaese mai tagata ua maua i le COVID-19 ae o loo nonofo i lou aiga. Soo se isi e nofo i lou aiga e tatau ona kuarenitini mo le 10 aso talu ona lua fesootai lalata a’o e vavaese. O taimi uma e fesootai lalata atu ai ia te oe a’o e inifeti, e toe amata atoa lana 10 aso o le kuarenitini. E le tatau ona faamuta le kuarenitini e le’i atoa le 10 aso, tusa po ua mama lana suega.

O ai ou te valaau i ai pe a iai ni fesili?

A iai ni au fesili, valaau lau matagaluega faalotoifale tausi soifua, le Matagaluega Soifua Maloloina Iuta, poo se fomai. E mafai foi ona e valaau le Laina Ola Pea Coronavirus i le 1-800-456-7707.

Matagaluega Soifua Maloloina Iuta	1-888-EPI-UTAH (374-8824)
Matagaluega Soifua Maloloina Bear River (Box Elder, Cache, ma Itumalo Rich)	(435) 792-6500
Matagaluega Soifua Maloloina Central Utah. (Itumalo Juab, Millard, Piute, Sanpete, Sevier, ma Wayne)	(435) 896-5451
Matagaluega Soifua Maloloina Itumalo Davis.	(801) 525-5000
Matagaluega Soifua Maloloina Itumalo Salt Lake.	(385) 468-4100
Matagaluega Soifua Maloloina San Juan	(435) 359-0038
Matagaluega Soifua Maloloina Southeast Utah (Itumalo Carbon, Emery, ma Grand)	(435) 637-3671
Matagaluega Soifua Maloloina Southwest Utah. (Itumalo Beaver, Garfield, Iron, Kane, ma Uosigitone)	(435) 673-3528
Matagaluega Soifua Maloloina Itumalo Summit	(435) 333-1500
Matagaluega Soifua Maloloina Itumalo Tooele	(435) 277-2300
Matagaluega Soifua Maloloina Itumalo e Tolu (TriCounty). (Itumalo Dagget, Duchesne, ma Uintah)	(435) 247-1177
Matagaluega Soifua Maloloina Itumalo Iuta	(801) 851-7000
Matagaluega Soifua Maloloina Itumalo Wasatch	(435) 654-2700
Matagaluega Soifua Maloloina Weber-Morgan	(801) 399-7100

