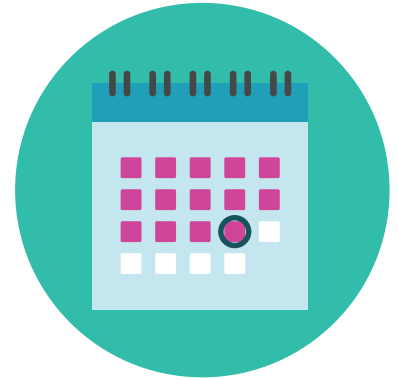

O au gaoioiga pe afai ua e kuarenitini, pe e te faanofoesea oe lava mai isi tagata ona o le COVID-19



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

Aisea ou te kuarenitini ai mo le 14 aso?

O le kuarenitini e mo tagata e le o 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. 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 mamai 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 se isi o lou aiga e tatau ona e kuarenitini. 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 a o o'u kuarenitini?



- Nofo i le fale mo le 14 aso.
- Faaitiitia le aofai o tagata e asiasi atu i lou aiga
- Seiloga o se mafuaaga tatau e te tuua ai lou fale po o le fia oo i le tausiga faafomai.
- Taumafai ia 6 futu pe sili atu le va o oe mai isi tagata.
- Faamama vaega e tago soo iai (telefoni, 'au o faitotoa, ki o moli, 'au o faleuila, 'au o pesini loloto, luga o fata, ma soo se mea e u'amea).

O le mea lea e ta'u o le fealoai 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 taua 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 tapē ai siana. Afai ua silia le 60 tausaga o lou soifua pe iai nisi faafitauli i lou soifua maloloina, nofo i le fale ma nofo ese mai isi tagata.

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

E lua auala e te mata'i ai pe iai ni auga. O le tasi auala e ta'u o le mata'i toto'a. I le mata'i toto'a, o le a valaau atu se isi mai lau matagaluega soifua maloloina i aso ta'itasi e siaki oe ma fesili atu poo a mai lau faalogo.

E ono valaau atu le matagaluega o le soifua maloloina e siaki oe. Afai na misi ia te oe le valaau e taua lou toe vave valaau loa i ai.

O le tasi auala e ta'u o le mata'i oe e oe lava. I le mata'i e oe lava, o le a le valaau atu le matagaluega ia te oe i aso ta'itasi. Aepeita'i, o le a e mata'iina e oe lava ou auga i aso ta'itasi ma valaau lau matagaluega lata ane pe afai e iai ni au fesili poo popolega. Afai e oo ina e ma'i pe tupu a'e isi auga a'o e kuarenitini, ua tatau ona fai o sau su'ega o le COVID-19.

Poo le fea lava ituaiga mata'i ua fai atu e te faatinoina, afai e te fiva, tale, puupuu le manava, tiga musele, tiga le faa'i, pe faaitiitia le mafai ona tofo poo le sosogi, fai loa sau su'ega o le COVID-19. E mafai ona e maua se nofoaga e fai ai su'ega lata ane ia te oe i le: <https://coronavirus.utah.gov/testing-locations/>.



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, valaau lau fomai ma le matagaluega tausii soifua. Atonu e manaomia ona siaki oe i le COVID-19. E manaomia foi lou faanofo ese vave loa e oe lava.

Siaki poo su’ega

E ono fai atu le matagaluega o le soifua maloloina ia te oe e fai sau su’ega o le COVID-19, tusa pe e te le lagona e te ma’i.

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 valaau atu se isi mai le matagaluega o le soifua maloloina.

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 ou mata’ia 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 faalua o ia sitepu i aso uma mo le 14 aso a o e kuarenitini se’i vagana ua fai atu le matagaluega o le soifua maloloina ia te oe e tuu. **O le a faailoa atu e le matagaluega o le soifua maloloina ia te oe le aso mulimuli sa e ono pa’i ai ma le aso e taofi ai le tusia i lalo o lou fiva ma auga.**



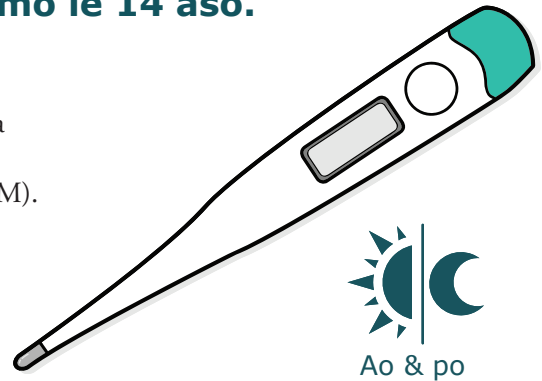
mo le



Laasaga 1

Fua faalua lou fiva i le aso. Ia faapea ona fai i aso taitasi mo le 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 (e lagona le vela 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 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 fualaa e pei o:

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

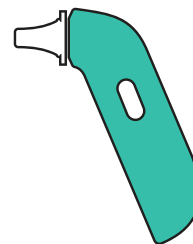
Faatali



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 $99.4^{\circ}\text{F}/37.4^{\circ}\text{C}$ pe maualuga atu, o lena ua fiva lou alo. E tāua le faailoa i le fomai po o le matagaluega tausi 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.

Laasaga 2

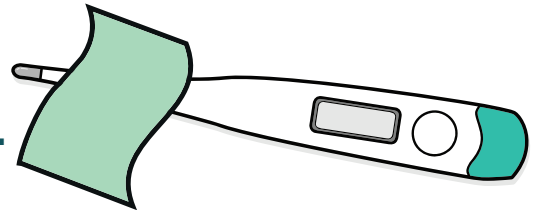
Tusi lou fiva ma auga i le pepa faatumu i le pito i tua o lenei tusi. Ia faapea ona fai i aso taitasi mo le 14 aso.

- O le aso mulimuli e tusi i le pepa o le aso sa e ono pa'i ai i 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, valaau le matagaluega o le soifua maloloina. 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 tatau 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 faaititia lou mafai ona tofo pe sosogi;

- Afai e te lagona ua tatau ona e vaaia se fomai i le taimi lava lenei, valaau ma faailoa iai o loo mata'i oe mo le COVID-19 ae te le'i oo atu i lo latou ofisa poo le fale e vaaia ai fomai.
- Afai e te manatu ua tatau ona valaau le 911, faailoa iai o loo mata'i oe mo le COVID-19.
- Valaau le matagaluega o le soifua maloloina i lou pitonuu. Afai e faigata ona e maua i latou, valaau le Matagaluega Soifua Maloloina Utah i le 1-888-374-8824.
- Afai o lou vevela 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 o lou pitonuu sa e fuaina le fiva o lau tamaititi i le 'ao'ao.



Valaau 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 faanofo ese ai e a'u lava?

O le nofo ese e mo tagata o loo mamai po ua faamaonia i siaki ua maua i le COVID-19. O tagata uma e nonofo I lou aiga e tatau ona nonofo I le fale pe afai ua faamaonia se tagata o lou aiga i le COVID-19 O le faanofoesea e mo tagata e le o mama'i tele e tatau ai ona taofia i falemai. Atonu e faailoa atu e lau fomai e tatau ona e nofo i le fale se'i e malosi. O le faanofoesea o le vavaeese mai lea o tagata mamai mai tagata o loo malolosi ina ia taofi ai le pipisi o faamai.



O le uiga o le faanofo ese oe e 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 lo outou fale.
- Afai e le mafai, taumafai ia 6 futu le va o oe ma isi tagata.
- Taumafai ia ese se fale taele e te faaogaina mai le fale taele o loo fa'aaoga e isi tagata o lou aiga.
- Faamama vaega e tago soo iai (telefoni, 'au o faitotoa, ki o moli, 'au o faleuila, 'au o pesini loloto [sink], luga o fata, ma soo se mea e u'amea). 'Aua e te faimalaga pe afai ua e ma'i.
- 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 ou lima i se moli ma le vai i le taimi e uma ai ona e tale, mafatua, pe fogi lou isu. Afai e leai se fasimoli ma le vai, e mafai ona faaoga senitaisa alcohol e tape ai sيامa. Taumafai e faaoga se senitaisa e 60% i le 90% le alcohol.
- 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.



Taumafai ia nofo i totonu o potu e faaeese



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 uma ai lo’u faanofo ese o a’u lava?

Afai ua maua i se su’ega ua maua oe ma iai ni 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 24 aso ma e le itiiti ifo i le 10 aso talu ona e ma’i. O lona uiga e te le’i faaogaina ni vailaau e faaitiitia ai lou fiva, ma ua te’a ese uma ou auga. O isi tagata i totonu o lou aiga e tatau ona kuarenitini mo le 14 aso talu mai le taimi mulimuli na iai i ou tafatafa. E tatau ona kuareniti uma tagata o lou aiga se’iloga ua malolosi uma.



Afai na siaki oe ma 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 10 aso talu mai 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 ia te oe auga (pe a 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 valaau le matagaluega o le soifua maloloina i lo’u pitonuu?

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

Matagaluega Soifua Maloloina Bear River (Box Elder, Cache, and Rich counties)	(435) 792-6500
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 (Carbon, Emery, and Grand counties)	(435) 637-3671
Southwest Utah Public Health Department. (Beaver, Garfield, Iron, Kane, and Washington counties)	(435) 673-3528
Summit County Health Department	(435) 333-1500
Tooele County Health Department.	(435) 277-2440
TriCounty Health Department (Daggett, Duchesne, and Uintah counties)	(435) 247-1177
Utah County Health Department	(801) 851-7000
Wasatch County Health Department.	(435) 654-2700
Weber-Morgan Health Department	(801) 399-7100

