

# O le a le Kuarenitini?

O le kuarenitini e mo tagata sa ono pesia i le COVID-19, ae le'i oo ina mamai. E faamamao ese ai oe mai isi ne'i inifeti se isi ona o oe ae le o iloa. E tatau ona e kuarenitini pe afai na e ono pesia i le COVID-19 O lona uiga sa lua fesoota'i lalata ma se isi ua maua i le COVID-19 a'o inifeti lea tagata.

O le fesootai lalata o lona uiga

- Sa itiiti ifo i le 6 futu lou va ma se isi ua maua i le vairusi mo se 15 minute pe sili a'e i totonu o se 24 itula.
- Sa e tausia se isi i le aiga ua ma'i i le COVID-19.
- Na lua fepa'ia'i ma se tagata ua maua i le COVID-19 (sa fusi pe kisi i ai).
- Na e faasoaina ma se isi ua maua i le COVID-19 ni mea e faaaoga i le tausami pe inu.
- Sa mafatua, tale, pe sa iai se auala na pisi atu ai ia te oe ni matafaua o manavaga mai se isi ua COVID-19.



## A'o faia le kuarenitini, e tatau ona e nofo i le fale ma faamamao ese mai isi tagata i le tulaga e te mafaia.



- E le tatau ona e alu i le galuega, aoga, faatinoga tau aoaoga, faatasiga faalelotu, faatasiga a aiga, poo nisi faatinoga.
- Faatapulaa le aofa'i o tagata e asiasi atu i lou aiga.
- Taumafai ia faamamao i le 6 futu pe sili a'e poo le 2 mita (2 gafa o le lima) mai isi tagata.
- Faaaoga se ufi fofoga pe afai e tatau ona e faatasitasi ma isi tagata.
- Fufulu soo ou lima pe faaaoga le senitaisa.
- Faamama mea e tagofia soo (pei o telefoni, au o faitotoa, ki o moli, au o faleuila, ki o sink, luga o fata, ma soo se mea e u'amea.

E tatau ona e tuua lou aiga mo mea tatau e pei o faatauga pe saili fesoasoani tau foma'i, faatino atili au faatinoga mo le saogalemu e puipui ai le pepesi atu o le vairusi i isi tagata.

12/2020

### O afea e mafai ai ona faamuta le kuarenitini?

O le auala sili e puipui ai isi tagata mai le pepesi atu i ai o le vairusi o le kuarenitini i le 14 aso. Aepeita'i, a'o tatou a'oa'o atili e uiga i le COVID-19, ua saunia e le matagaluega tausii soifua ni filifiliga mo i latou e le mafai ona kuarenitini i le 14 aso.

E mafai ona e faamutaina le kuarenitini:

- **I le aso 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 mai le taimi mulimuli na lua fesootai lalata ai ma se isi ua maua i suega.
- **I le aso 7 ina ua mama le i'uga o le suega.** 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 e faamutaina lau kuarenitini.

Afai e te faamutaina vave lau kuarenitini e faaoga i ai se tasi o ia filifiliga, mata'i ni auga se'i atoa le 14 aso talu ona e ono pesia. E manaomia pea lou faia o faatinoga mo le saogalemu.



### Fai sau suega i le 7 aso talu ona ono pesia oe i le COVID-19.

E lava ai le tupu o le vairusi i lou tino e mafai ai ona pu'e i suega. Afai e te ma'i po ua iai ni auga o le COVID-19 a'o e kuarenitini, e tatau ona e vavaeese ma fai sau suega o le COVID-19.

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

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

### Afai lua te nonofo faatasi ma se isi ua COVID-19, e tatau ona kuarenitini oe mo le 10 aso, tusa po ua mama lau suega.

O loo maua pea lou lamatia i le vairusi. E faigata tele ona nofo vavaeese 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 e te fesoota'i lalata ai ma le tagata ua maua i suega a'o vavaeese, e toe amata atoa lau kuarenitini mo le 10 aso.

