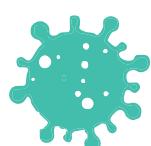

Gné la a lingbi ti sara na yati quarantaine wala douti ngo nà dà mo oko ndali ti COVID-19



CORONAVIRUS
UTAH.GOV



UTAH ASSOCIATION of
LOCAL HEALTH DEPARTMENTS



UTAH DEPARTMENT OF
HEALTH

Ndali ti ngé si mbi li na quarantaine wala douti ngo nà dà ti lango 14 ?

Quarantaine wala douti ngo nà dà ayeke mgbanga ti a zo so a yéké na kobela apé nga alay ké na mbeni yé so a fà makongo to COVID-19, zo ni a si ndourou wala na ndo so makongo ni ayeke dà. Àyké ounda na mo ti li Na quarantaine wala douti ngo nà dà ti lango 14 tongana mo yéké na ndo so makongo ni ayeke dà. Mo lingbi ti tingbi na makongo ni na gbatia légué batongana tamboula na ndo so gba ti a zo ayé ke na makongo ti COVID-19 wala douti ngo nà teré ti zo so a yéké na kobela ni. zo ayé ke na yangà dâ ti mo si a wara makongo ni na teré ti lô mo lingbi ti Linda na quarantaine wala douti ngo nà dà. Quarantaine wala douti ngo nà dà ayeke Bata mô ti tené mo wara makongo ni na mbeni a zo, nga moy ké mou kobela ni na mbeni zo apé.



Ngé la mbi lingbi ti sara na quarantaine wala douti ngo nà dà ?



- Douti na yangà dâ na yati lango 14.
- Yeda ti tené a zo a ga na yangà dâ ti mo pépé.
- Sigui na dâ ti mo gui ndali ti guingo yoro.
- Douti guéré 6 a kangbi mo a zo.
- Soukoula ndô so a zo ndou ka lakwe tongana (singa mé, yé so moké poussou na lingo dà, yeti mingo ngo wa, Ye so moké poussou ti Linda na peko dâ, na a ndo ti yangada, na a wein).

So a yéké iri ni Bata ngo popo. Douti na yangà dâ mingui. Ounda mbeni zo ndé a gwé na ndo ti kango Kobé ti vona mo Kobé. tongana a lingbi apé, Sigui mo gwé na ndo ti kango Kobé mo vo. Batango popo ayké nzoni mgbanga ti tené a kay poussoungu ti makongo ti COVID-19. Nga tongana moy ké na mbeni yé so a fana teré ti mo wala moké na makongo ti COVID-19, mô lingbi ti douti na yangà dâ mo Sara kwa, dâ mbeti, dâ nzapa, Pke douti ngo nà popo ti gbatia zo ti tené mo Bata teré ti mo nga na a sewa ti mo.

Mbeni zo ayké gà ti ba mbi ti ounda seni ti mbi ?

Légué ayké oussé ti ounda légué wala moyeke na makongo ni. Oko légué ni ayké guingo makongo ni teré ti mo, mbeni zo na dâ nganga ayké iri mo fani oko na yati lango oko ti ba seni ti mo nga ti ounda seni ti mo. **Kota da nganga a lingbi ti iri mo. Tongana mo wara iringo ndô ti ni apé, ayké nzoni ti tené mo iri ala mo veni.**

Mbeni légué ayké ti iri Da nganga, dangana ayké iri mo lakwe lakwe apé. wala, ayké ounda mo ti tené mo iri a dangana gui tongana moy kena kobela wala yé a fà na ngoy so mo kena quarantaine wala douti ngo nà dà.

Tongana mo yéké na kobela ti ndô wa, tiko wala mbeni yé a ke nzoni pépé iri wanganga, dâ nganga ti mo , wala Utah dâ nganga nà **1-888-EPI-UTAH (1-888-374-8824)**.



Ndali ti ngé mbi yéké sou mbeti ndali ti a yesso a pka makongo na yati lango 14 ?

tongana mo douti na ndo so makongo to COVID-19 ayké, a lingbi lango 14 ti yinga wala moyké ti maladi, a yéké nzoní mo mou sendowa ti mo nga mo bâ a yé so a yéké fâ makongo ni nz teré ti zo lakwe lakwe, gui ti ndali ti sarango ni.



Tongana mo wara kobela na yati quarantaine wala douti ngo nà dà, iri wanganga ti mo nga na danganga. àyké nzoní mo gwé mo ba teré timo ti COVID-19. mo lingbi ti zi teré ti mo na popo ti a zo.

Tarango teré

Tongana a wara makongo ni teré ti mo, mou peko zingô teré ti mo na popo ti a zo. mbeni zo ti ndô kwa ti a wanganga ayké iri mo.

Tongana a wara makongo ni teré ti mo apé, a yéké nzoní mo oundji lango 14 ti quarantaine wala douti ngo nà dà teré ti mo a son apé.



Tongné si mbi sara ayé ti yinga ngo makongo ?

Mou peko ti a kodé ti ba teni ti seni ti mo nà a kodé so ay fa makongo nga mo sou mbeti na ndo ti mo. Mo lingbi mou peko ti yé oussé 2 lakwe na yati lango 14 mo yéké na quarantaine wala douti ngo nà dà Tongana danganga là a tené mo zâ. **Dâ nganga ayké tené na mo lango so mo lingbi ti zâ sou ngo mbeti ti sendowa nga na a yé so a yéké fâ makongo na teré timo.**



Kodé 1

Mou sendowa légué 2 nà yati lango. Sara ni lakwe na yati lango baleota 14.

- Mou ni na yeti moungo sendowa.
- Tongana moyké na yeti moungo sendowa apé, tongana mo moy na sendowa (poro ti teré ti mo a ke wà wala mbeni yé).
- Mou sendowa ti mo légué oko na nda pérèré (AM) oko na làkouyi (PM). Tongana mo guirssà ti mou sendowa ti mo, a lingbi kiri mo mou ni.



Ayeke nzoni mo Inga mou moungo wala bango sendowa.



Kou pénzengônga 30 na peko mo téyè, nyon ngou, mo mou sendowa ti mo.

Kou



Peko so
mo téyè,
mo yongou



Mou sendowa ti mo kozoni mo nyon yoro do a mou peko ti sendowa ti mo ayké pkimgba yingago ndowa ti teré ti mo. Kou 6 mgbonga mo mou sendowa ti mo na peko ti nyongo Yoro timo:

- Acetaminophen (Tylenol)
- Ibuprofen
- Aspirin

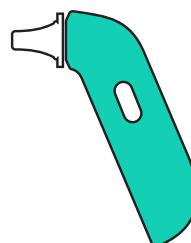
Kou



Peko mo
mou yoro



A yéké nzoni ti sara kwa na sendowa ti a molengué na a kété a molengué zo ayké na gbeti ngou 4. tongana mo mou sendowa ti molengué na gbeti mamboko na 99.4°F/37.4°C wala a hon ndô ni molengué timo ayké na kobela ti wâ. A yéké nzoni ti tené na wanganga so ayké sara kwa na danganga.



Mou sendowa
ti a molengué
so ayké na
gbeti ngou 4



Kodé 2

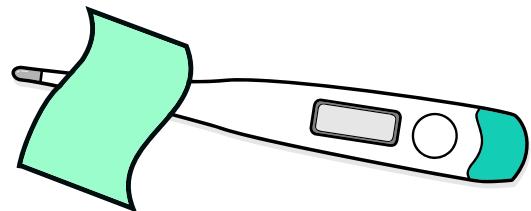
Sou mbeti ti sendowa nga na a yé so a fà makongo ni na teré na yati gboukou. sara lakwe na yati lango 14.

- Tanga ti a lango so si mo douti na ndô so COVID-19. a lingbi ti tené na ngoy so a wara makongo COVID-19 ni teré ti mbeni zo wala na lango so mo tamboula. lango so mo lingbi louti na moungo sendowa ti mo na a yé so a fà kobela so a fà makongo ni ayeke lango baleota 14. tongana mo inga lango ni apé, a lingbi ti tené iri danganga. gui ti tené mo sou mbeti ti mo na yati lango baleota. hon mo zà ndô ni ségué apé.
- Sou sendowa na yati gboukou. you lingbi ti mo sendowa légué oussé lakwe lakwe. mou sendowa ti mo na ndapéréré (AM) légué oko na lâkouyi (PM).
- Tongana moyké na mbeni yé so a fà makongo ni sou ni na yati mbeti sara Yes (Y) wala No (N).



Kodé 3

Soukoula sendowa lakwe tongana mo sara kwa na ni.



Kodé 4

Tongana moyké na kobela ti ndowa, tiko, wala mbeni yé:

- Tongana mo yé ti ba mbeni wanganga, iri nga mo tené na ala mo mgbatí iri ndo ndali ti COVID-19 kozo ti tené mo gwé ndô Kwa ti ala wala ndo ti kango Yoro.
- Tongana mo yé iri 911, tené na ala mo iri ala ndali ti COVID-19.
- Iri danganga so ayké na teré timo. Tongana mo lingbi ti gbou ni, iri Utah danganga ti seni 1-888-374-8824.
- Tongana sendowa ayké 100.4°F/38°C wala mo yéké na kobela ti wâ.
- Tongana mo mou sendowa ti a molengué na gbeti mamboko ayké 99.4°F/37.4°C molengué ti ayké kobela ti ndowa ayeké nzoni mo iri wanganga wala ndo ti danganga tongana mo sendowa ti molengué na gbeti mamboko.



Kotazo
Sendowa
100.4°F/38°C
wala a hon ndô ni

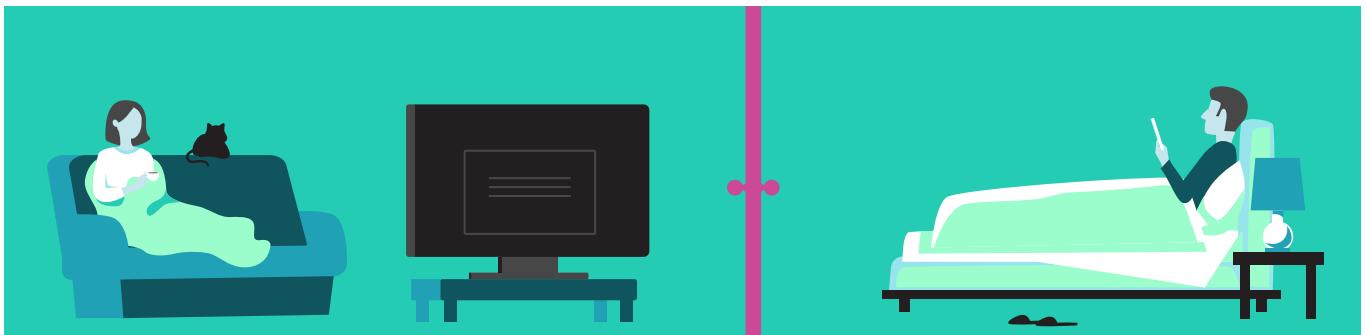
Molengué
Sendowa
99.4°F/37.4°C
wala a hon ndô ni

Iri wanganga kozo
ti wara kodekwa



Ngoy wa si mbi lingbi ti douti mbi oko ?

Douti ngo mo oko ayeké ti a zo so a yéké na kobela wala a wara makongo ti COVID-19. A zo so ayéké lango na yati dâ timo a lingbi to douti na yangà dâ tongana mbeni zo na yangà dâ ti mo a wara makongo COVID-19. Doutingo mo oko ayeké ti a zo ayéké na kobela a zo ayéké na ngangu kobela ti Linda na danganga apé. wanganga ti mo ayéké tené na mo kiri mo douti na yangà dâ ti mo. Doutingo na yangà dâ ayéké mou mamboko na tiringo ti houngu ti kobela ni.



Douti ngo ti mo oko a tené:

- Douti na yangà dâ Sigi tongana mo yé ti vo Yoro.
- Douti oko na a zo pépé na yati dâ timo, louti guéré 6 na popo timo na a zo.
- Soukoula ngou ndé na peko dâ so a zo ayéké gwé.
- Soukoula à ndô so si zo a ke ndou lakwe (Singa mé, mamboko ti poussoungu na yangà dâ, yé ti zango wà, peko ti dâ).
- Tamboula apé tongana moyké na kobela.
- Kanga hon ti mo na yangà ti mo (na mamboko ti mo apé) na ngoy so moké tiko wala ke ngassi.
- Soukoula mamboko ti mo na savoni na ngou na peko ti tiko, ngassi wala kpakango hon. Tongana moyké savoni apé na ngou, mo lingbi ti soukoula mamboko ti n'a alcooli so ayéké na 60% na 95% alcooli.
- You mbeni yé mo kango hon na yangà ti mo tongana moyké na popo ti a zo (tongana moyké na yati dâ wala koutoukoutou) tongana mo lingbi ti kanga hon to mo nga na yangà ti apé ayéké nzoní ti tené mo douti na dâ oko na a zo apé.



Douti na mbeni dâ lango ndé na a zo.



Soukoula ngou na ndo ndé boumbi ndo ti soukoula ngo ngou ti mo na a zo.



Soukoula a ndo so a zo a ndou na dâ ti mo.



Soukoula mamboko ti mo na savoni na ngou.



kanga hon ti mo na yangà ti mo tongana moyké na popo ti a zo.



Lawa là si mbi lingbi ti zà douti ngo nà dà ? Tongana a wara makongo ni na teré timo na a yé so a fà makongo

Mo lingbi ti douti mo oko mo zà a zo a douti ndé a wara kobela ti wâ apé, na a yé so a fà makongo a kay na yati lango 3 yeni a mou mo na yati lango 7 kozo lango so mo wara kobela ni. Mo mou mbeni yoro apé si kobela ti wâ ni nga na a yé so a fà makongo a hon. A zo ti yangada ti mo a lingbi ti Linda na quarantaine wala douti ngo nà dà ti lango 14 na lango so ala yé ké douti na teré timo. a zo ti yangada ti mo kwé a lingbi ti douti na yangà dâ wala quarantaine ti tené a la kou seni ti a la a gâ nzoni.



Tongana a wara makongo ni a yé ké na mbeni yé so a fà kobela ape

Tongana a wara kobela ti COVID-19 nga à wara mbeni yé so a fà makongo ni na teré ti mo, mo lingbi ti zà douti ti mo lango 7 na peko ti warango kobela ni.

Tongana a wara kobela ni teré ti mo apé mo lingbi ti oundji quarantaine wala douti ngo nà dà atâ moyké ma songo ti teré timo.

** Mo sara quarantaine nga na douti ngo nà yangà dâ a lingbi ti louti, kwé apé, ti hoùngti COVID-19 na a mbeni a zo moyké gâ ndourou na a zo so ayké na makongo COVID-19 ayké pousou hoùngti kobela ni ayké ngangu apé na ngoy so moyké na makongo (ngoy so moyké tiko nga moyké na kobela ti wâ) tongana mo warani na légué ti makongo ti COVID-19 ayké ngangu apé ti tené mo kangbi hoùngti makongo ni na a mbeni a zo.

Tongana gné si mbi lingbi ti iri ndo kwa ti danganga ?

Mo lingbi ti iri danganga kozo tongana moyké na ounda, tongana mo wara légué apé ti iri danganga apé, iri Utah ndô kwa ti seni na 1-888-EPI-UTAH (374-8824).

Bear River ndô kwa dâ nganga (435) 792-6500
(Box Elder, Cache, Rich kodoro)

Central Utah lando to ndô kwa ti dâ nganga (435) 896-5451
(Juab, Millard, Piute, Sanpete, Sevier, Wayne kodoro)

Davis diko ndô kwa ti dâ nganga (801) 525-5000

Salt Lake diko ndô kwa ti dâ nganga (385) 468-4100

San Juan lando to ndô kwa ti dâ nganga (435) 359-0038

Southeast Utah ndô kwa ti dâ nganga (435) 637-3671
(Carbon, Emery, Grand kodoro)

Southwest Utah lando to ndô kwa ti dâ nganga (435) 673-3528
(Beaver, Garfield, Iron, Kane, Washington kodoro)

Summit diko ndô kwa ti dâ nganga (435) 333-1500

Tooele diko ndô kwa ti dâ nganga (435) 277-2440

TriCounty ndô kwa dâ nganga (435) 247-1177
(Daggett, Duchesne, Uintah kodoro)

Utah County ndô kwa dâ nganga (801) 851-7000

Wasatch diko ndô kwa ti dâ nganga (435) 654-2700

Weber-Morgan ndô kwa dâ nganga (801) 399-7100



