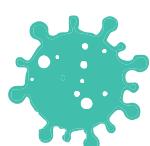


Yé nyen lâ mo lingbi ti sala tongana mo yéké na ngoye ti kpéngó tèrè ti mo teti COVID-19



CORONAVIRUS
UTAH.GOV



UTAH ASSOCIATION of
LOCAL HEALTH DEPARTMENTS



UTAH DEPARTMENT OF
HEALTH

A zia na ndo gbandatèrè na 2/4/2022

Â surungo ndô ti maboko teti COVID-19

Â yoro kwè ti COVID-19 sô ndôkua ti FDA a yé da na ni a yéké nzonî nga a yéké na ngangu ti bata mo teti a makongo ti kobéla. Ala bata mo si lingbi ti wara kobéla so a lingbi ti ngbandi mo na dä-nganga, ouala si mo lingbi ti wara koua teti COVID-19 pèpè. Mo lingbi ti ngba ti wara kobéla ti COVID-19 na péko ti surungo ndô ti maboko ti mo mè a zo sô a sùrû ndô ti maboko ti ala awè alingbi ti tî na yâ ti a kota kpalé ti séni ti gbandingo ala na danganga pèpè a hon ti a zo sô a soro ti kin ti sùrû ndô ti maboko ti ala.



Mbéti sangö na ndô tènè ti surungo ndô ti maboko a mü légé na mo ti ngbâ lakwè ti wara a sangö na ndô ti surungo ndô ti maboko teti COVID-19. Mo [ngbâ ti wara â tènè na ndô ti surungo ndô ti maboko ti mo teti COVID-19](#) tongana mo wara:

- A sùrû ndô ti maboko ti mo na mbéni yoro ti booster ti COVID-19, ouala
- 2 usè yoro ti Pfizer ouala Moderna ti surungo ndô ti maboko teti COVID-19 na yâ ti â nzè 5 sô a hon, ouala
- Ôko yoro ti Johnson & Johnson ti surungo ndô ti maboko teti COVID-19 na yâ ti â nzè 2 sô a hon.
- Â moléngé sô ngü ti ala a yeke na gbé ti 18 a yeke ala sô a ngba ti wara â tènè na ndô ti surungo ndô ti maboko teti COVID-19 tongana ala a sùrû ndô ti maboko ti ala fani 2 na â yoro ti Pfizer teti COVID-19. A dikô yoro ti relais na yâ ti â kapa ti ngbâ ti warango â tènè na ndô tènè ti surungo ndô ti maboko ti a moléngé ti mo pèpè.

Ndôkua ti CDC nga a sara tènè ti surungo ndô ti maboko kwè awè. Surungo ndô ti maboko kwè awè a yé ti tènè sô a sara yénga 2 ouala a hondo ni na péko ti sô a sùrû ndô ti maboko ti fani ôko ni na ndëmbé sô mo tôndâ ti sùrû ndô ti maboko ti mo teti COVID-19. Ti â yoro ti Pfizer na Moderna, kozô a kapa ni a yéké tongana mo wara â usè surungo ndô ti maboko na â mara ti nzörökö ti â yoro ni. Ti yoro ti Johnson & Johnson, kozô kapa ni a yéké tongana mo wara surungo ndô ti maboko ti mo na yoro ni sô gî légé ôko.

Mo lingbi ti sùrû ndô ti maboko ti mo hiô tongana mo yéké na ngoye ti dutingo yongoro na â zo ouala na ngoye ti kpéngô tèrè ti mo pèpè na nga tongana mo yéké na â nzörökö ti COVID-19 pèpè.

Lâ wa la mbi lingbi ti gué ti ba yâ ti mënê ti mbi teti COVID-19?

Ngbâ na yanga dä na gué a ba yâ ti mënê ti mo tongana mo yeke na [â nzörökö](#) ti COVID-19, atâa si â nzörökö ni a yeke kété. I inga sô pasa ti tongana a zo a wara COVID-19 ti mbéni a yeke dä na biani a zo sô a sùrû ndô ti maboko ti ala alingbi ti wara COVID-19 nga.

Zo kwè sô a tî na yâ ti kpalé ti warango kobéla ti COVID-19 alingbi lo gué a ba yâ ti mënê ti lo. Alingbi ti wara kobéla ti COVID-19 na tèrè ti â mbéni a zo na péko ti sô ala hounzi â langó ti kpéngô tèrè ti ala na nga ala lingbi ti kangbi kobéla na â mbâ ti ala pèpè. I hounda na mo ti zia ti gué ti ba yâ ti mënê ti mo tongana mo tî na yâ ti kpalé ti warango kobéla **tongana a sara langó 90** (a sara nzè 3) a tôndâ ni na langó sô a wara kobéla ti COVID-19 na tèrè ti mo. Biani, tongana mo yeke na mbéni fini â nzörökö ti kobéla, ouala a **hondo ti langó 90** (a sara nzè 3) a tôndâ ni na ndëmbé sô a wara kobéla na tèrè ti mo, alingbi mo kiri a ba yâ ti mënê ti mo na fini ni. I inga nga biani sô pasa ti tongana a zo sô a sùrû ndô ti maboko ti ala a wara COVID-19 a yeke dä, biani ti duti taâ nzonî, alingbi a zo sô a sùrû ndô ti maboko ti ala awè, a gué a ba yâ ti mënê ti ala na yâ ti â langó 5 ti si na langó 7 na péko ti sô ala tî na yâ ti kpalé ti warango kobéla.



Kou langó 5 ti si na 7 na péko ti tingo yâ ti kpalé ti warango kobéla sô, kozoni si mo **gué a ba yâ ti mënê ti mo.** Sô a zia â gbâ ti makongo ti dû gbanî na ya ti tèrè ti mo awè si a lingbi wara ala na légé bango yâ ti mënê ti mo. Â surungo ndô ti maboko teti COVID-19 a kanga légé pèpè na ngangu ti bango yâ ti mënê teti COVID-19. Alingbi ti ba yâ ti mënê ti mo a hon légé ôko, na légé ti â nzörökö ti bango yâ ti mënê sô mo wara, na ngoye sô a ba yâ ti mënê ti mo na nga tongana mo yeke na â nzörökö na ngoye sô a ba yâ ti mënê ti mo. Na péko ti sô a ba yâ ti mënê ti mo, kiri na yanga dä ti mo hiô. Ngbâ na yanga dä juska mo wara kiringo tènè na ndô tènè ti surungo ndô ti maboko ti mo.

Â mbéni bango yâ ti mënê teti COVID-19 a yeke taâ mbrimbri a hon â mbéni ni. Bango yâ ti mënê na légé ti antigene a yeke hiô tongana zo ni a yeke na â nzörökö ti COVID-19. Â mingi ti bango yâ ti mënê na yanga dä a yéké hiô mingi na a yeke na légé ti antigène. Â bango yâ ti mënê sô alingbi ti wara gî â makongo ti kobéla sô a yéké na ngangu mingi na ala lingbi ti wara â makongo ti kobéla sô a sara ngangu mingi tongana ti bango yâ ti mënê na légé ti PCR pèpè. **Gué a ba yâ ti mënê ti mo na légé ti PCR tongana péko ti bango yâ ti mënê ti mo na légé ti antigène a yeke séngé mè mo yeke na â nzörökö ti kobéla.** Mo lingbi ti wara a kiringo tènè na ndô ti bangô yâ ti mënê ti mo sô a yéké na légé ni pèpè. Tongana mo lingbi ti bâ yâ ti mënê ti mo na légé ti PCR pèpè ouala mo soro ti bâ yâ ti mënê ti mo na antigène hiô na yanga dä, alingbi mo kû ngbonga 24 ti si na ngbonga 36 a hon si mo kiri mo bâ yâ ti mënê ti mo na fini ni.

Alingbi mbi kpé tèrè ti mbi?

Kpéngô tèrè a yéké teti â zo sô a tî na yâ ti kpalé ti warango kobéla ti COVID-19 na si adé ala tî kobéla pèpè ouala adé a wara kobéla ni na tèrè ti ala pèpè. A bata mo yongoro na â tanga ti â zo, tongaso si mo lingbi ti kangbi kobéla ni na mbéni pèpè. Sô a yéké na dutingo yongoro na â tanga ti a zo sô a yeke alingbi mbéni zo a sara tongana a wara kobéla na tèrè ti lo ouala lo yeke na â nzörökö ti COVID-19. Alingbi mo kpé tèrè ti mo na mo sara angé tongana mo tî na yâ ti kpalé ti warango COVID-19. Sô a yé ti tènè mo na mbéni zo sô a yéké na kobéla ti COVID-19 a douti na ndö ôko na ngoye sô zo ni a lingbi ti kangbi kobéla ni.

Dütingo nduru na â zo a yé ti tènè:

- Mo duti nduru mingi na gbé ti barasi ôko na mbéni zo sô a yéké na makongo ti kobéla teti pënzë-
ngbonga 15 ouala na yâ ti ngbonga 24.
- Mo bâ ndö na tèrè ti mbéni zo sô a yéké kobéla ti COVID-19 na yanga dâ.
- Mo douti na ndö ôko mbéni zo sô a yéké kobéla ti COVID-19 (mo sou ngbangba ouala mo sou yanga ti a
zo sô).
- Mo kangbi sembê ti tengô kobè ouala kopo ti nyongô yé ti mo na mbéni zo sô a yéké kobéla ti COVID-19.
- Zo sô a ngâssi, a tîko ouala a tuku ngou ti yanga na tèrè ti mo.



Teti pënzë-ngbonga 15

Mo lingbi ti kpé tèrè ti mo pèpè.

- A wara COVID-19 na tèrè ti mo na yâ ti â tanga ti lango 90 sô a hon (a sara nzè 3).
- A kapa ti surungo ndô ti maboko ti mo teti COVID-19 kwè a yeke na légué ni.

Â kapa ti surungo ndô ti maboko ti mo teti COVID-19 a yeke na légué ni tongana mo wara:

- A sûrü ndô ti maboko ti mo na mbéni yoro ti booster ti COVID-19, ouala
- 2 usè yoro ti Pfizer ouala Moderna ti surungo ndô ti maboko teti COVID-19 na yâ ti â nzè 5 sô a hon, ouala
- Ôko yoro ti Johnson & Johnson ti surungo ndô ti maboko teti COVID-19 na yâ ti â nzè 2 sô a hon.
- Â moléngé sô ngü ti ala a yeke na gbé ti 18 a yeke ala sô a ngba ti wara â tènè na ndô ti surungo ndô ti maboko teti COVID-19
tongana ala a sûrü ndô ti maboko ti ala fani 2 na â yoro ti Pfizer teti COVID-19. A dikô yoro ti relais na yâ ti â kapa ti ngbâ ti warango
â tènè na ndô tènè ti surungo ndô ti maboko ti a moléngé ti mo pèpè.

You mbéni [nzoni kanga hön sô a lingbi mo nzoni](#) na popo ti a zo nga na gigi teti lango 10 na péko ti sô
mo tî na yâ ti kpalé ti warango kobéla. Youngô kanga hön na popo ti a zo a yeke kota yé mingi, atâa si mo
kpé tèrè ti mo na yanga dâ pèpè. Sô a mü maboko na mo ti bata â mbéni zo na nzoni séni. Tongana mo
lingbi ti you kanga hön pèpè na popo ti a zo teti lango 10 na péko ti sô mo tî na yâ ti kpalé ti warango
kobéla, alingbi mo kpé tèrè ti mo na yanga dâ. Mbéni [kanga hön ti ngéré ngangu](#) tongana KN95 alingbi
ti bata a gbâti a zo alingbi ti duti na ndö ôko na mo.



Alingbi mo kpé tèrè ti mo na yanga dä teti lango 5 tongana:

- Adé a surü ndô ti maboko ti mo apè. Sô a yé ti tènè adé a surü ndô ti maboko ti mo na mbéni yoro ti COVID-19 ôko pèpè.
- Â kapa ti surungo ndô ti maboko ti mo teti COVID-19 a yeke na légé ni pèpè.
- A sara lango 90 na ndoni a tônda ni na lango sô a wara COVID-19 na tèrè ti mo na nga â kapa ti surungo ndô ti maboko ti mo a yeke na légé ni pèpè.

Tongana mo lingbi ti you [nzoni kanga hön](#) na popo ti a zo na péko ti sô mo tî na yâ ti kpalé ti warango kobéla ouala na péko ti sô mo hounzi â lango 5 ti kpéngô tèrè ti mo na yanga dä, ndôkua ti CDC a hounda na mo ti duti na yanga dä teti lango 10, mo duti na yanga dä gî lango 5 pèpè.



I hounda nga na mo ti gué ti ba yâ ti mënê ti mo lango 5 na péko ti sô mo duti na ndô ôko na mbéni zo sô a yeke na COVID-19, ti inga biani sô mo yeke kangbi kobéla ni na â mbéni zo apè, atâa si mo kpé tèrè ti mo na yanga dä pèpè. Tongana si a wara kobéla na tèrè ti mo ouala mo yeke na â nzörökö ti kobéla na tèrè ti mo, alingbi mo kpé tèrè ti mo hiô na yanga dä. Tongana adé a sara lango 90 pèpè (nzè 3)a tônda ni na kozô ngoye sô a wara COVID-19 na tèrè ti mo na mo yeke na mbéni nzörökö ti kobéla kété na tèrè ti mo pèpè, a hounda na mo ti gué ti ba yâ ti mënê ti mo na fini pèpè na yâ ti â lango 90 sô.

Gi â nzörökö ti COVID-19 na mo gué a ba yâ ti mënê ti mo tongana tèrè ti mo a sön.

Sara â yé sô ti duti na nzoni tèrè tongana mo tî na yâ ti kpalé ti warango kobéla:

- Mü légé pèpè na â gbâ ti a zo ti ga ti ba mo na yanga dä na ngoye ti kpéngô tèrè ti mo.
- You kanga hön na popo ti a zo. A yéké nzoni mingi ti you kanga hön na gigi nga na popo ti a zo juska a sara lango 10 a tônda ni na lango sô mo tî na yâ ti kpalé ti warango COVID-19. Kpé ti gué na â ndô sô a yeke ngangu ti you kanga hön dä na yâ ti â lango 10 sô, â ndô tongana dä ti sarango ngia ti â wanguru nga na â ndô ti kango kobè.
- Gî â nzörökö ti COVID-19 là na lâ teti lango 10 na péko ti lango sô mo tî na yâ ti kpalé ti warango kobéla, nga mo mü wâ ti tèrè ti mo nga. Gué hiô a ba yâ ti mënê ti mo tongana mo yeke na â nzörökö ti COVID-19 na ngoye ti kpéngô tèrè ti mo.
- Sara kuè ti gué ti ba yâ ti mënê ti mo na yâ ti lango 5 na péko ti sô mo duti na ndô ôko na mbéni zo sô a yeke na COVID-19. Tongana a wara COVID-19 na tèrè ti mo pèpè, mo lingbi ti sigigi na yâ ti dä ti mo tongana mo ngbâ lakwè ti you kanga hön na popo ti a zo. • Alingbi mo ngbä na yanga dä ti mo tongana a wara kobéla na tèrè ti mo.
- Duti yongoro lakwè na a zo sô alingbi ti wara â kota kpalé ti kobéla na légé ti kobéla ti COVID-19. Alingbi lo gué na yâ ti â ndôkua ti bango ndô na tèrè ti a zo teti yongoro lango, â kusala ti mungo tonga na yanga dä, ouala â mbéni ndô sô mo lingbi ti wara â kota kpalé ti warango kobéla dä juska a sara lango 10 a tônda ni na lango sô mo tî na yâ ti kpalé ti warango COVID-19.
- Alingbi mo gué na voyage pèpè juska ngoye ti kpéngô tèrè ti mo a hounzi. Gué a ba yâ ti mënê ti mo na yâ ti â lango 5 na péko ti sô mo tî na yâ ti kpalé ti warango kobéla na alingbi mo inga mbrimbi sô mo yeke na COVID-19 na tèrè ti mo pèpè kozô si mo gué na voyage. Yé nyen mo lingbi ti sala tongana mo yéké na â nzörökö ti kobéla ti COVID-19: You kanga hön na popo ti a zo tongana mo yeke gué na voyage.



Lawa lâ si mbi lingbi ti kaï kpéngô tèrè?

Lango ti tingo na yâ ti kpalé ti warango kobéla a yeke tanga ti lango sô mo duti na ndö ôko na mbéni zo a yeke na COVID-19. I iri sô lango 0 ti kpéngô tèrè ti mo. Sô a yé ti tènè sô mo tôndâ ti kpé tèrè ti mo na lango 0 (sô a iri ni lango sô mo tû na yâ ti kpalé ti warango kobéla ouala tanga ti lango sô mo duti na ndö ôko na mbéni zo sô a yeke na COVID-19) na a hounzi na péko lango 5 (kété na péko ti lango 1-5).

Da bè ti mo, tongana mo lango na yâ ti dä ôko na mbéni zo sô a yeke na COVID-19 na mo yé ti kpé tèrè ti mo na yanga dä, â lango 5 ti kpéngô tèrè ti mo ni a tônda ni NA PÉKO ti sô zo sô a wara kobéla ni na tèrè ti lo sô a hounzi kapa ti dutingo yongoro na â zo. Sô a yé ti tènè sô mo lingbi ti lî na yâ ti kapa ti kpéngô tèrè a hondo ti lango 5 tongana mo lingbi ti ngbâ ti duti yongoro na a zo pèpè.



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	LANGO 5 TI KPÉNGÔ TÈRÈ			

Ndangba lango ti dutingo nduru na mbéni zo sô a yéké na COVID-19

Ngoye sô mo lingbi ti bâ yâ ti mënê hiô

Tanga ti lango ti kpéngô tèrè ti mo na yanga dä (lango 5)

Lango 1 ti kpéngô tèrè ti mo

Alingbi mbi kpé tèrè ti mbi na yanga dä tongana mbi lango na yâ ti dä ôko na mbéni zo sô a yeke na COVID-19?

A zo sô a lango na yâ ti dä ôko na mbéni zo sô a yeke na COVID-19, a iri sô warango kobéla na yâ ti dä ôko. Â kpalé ti warango kobéla na yâ ti dä ôko a yéké na nduzu mingi.

Fadé alingbi mo kpé tèrè ti mo na yanga dä teti lango 5 tongana mo lango na yâ ti dä ôko na mbéni zo sô a yéké na COVID-19 na nga adé a sùrû ndô ti maboko ti mo pèpè, â mbéti ti surungo ndô ti maboko ti mo teti COVID-19 a yeke na légé ni pèpè, ouala a sara lango mingi a hon lango 90 a tônda ni na lango sô mo wara COVID-19. Â yéké tâ ngangou mingui ti tongana mo douti ndé na mbéni zo sô a yéké kobéla ti COVID-19 sô lo yéké lango na yâ ti dä ôko na mo. Sô a yé ti tènè mo lingbi ti kpé tèrè ti mo a hon lango 5 tongana mo lingbi pèpè ti duti yongoro na zo sô a yéké na kobéla ti COVID-19 kozô. Na ngoï kwè sô mo ga ndulu na zo sô a yéké kobéla ti COVID-19 na sô lo lingbi ti kanbgi ni na â zo, kpengô tèrè ti lo a yéké tonda ni na fininî.

Alingbi mo na â tanga ti a zo a ngbâ na yâ ti dä na nzoni tèrè na légé ti youngô kanga hön tongana ala yeke na tèrè ti zo sô a yeke na COVID-19. Gué a ba yâ ti mënê ti mo hiô tongana tèrè ti mo a sön ouala mo yeke na â nzörökô ti kobéla, atâa si ala yeke gî kété.

Mbi lingbi ti ngbâ ti kpé tèrè ti mbi teti COVID-19 na péko ti surungo ndô ti maboko ti mbi?

In. A lingbi mo kpé tèrè ti mo tongana a wara kobéla na tèrè ti mo ouala mo yéké na â nzörökö ti COVID-19, atâ si a sùrù ndô ti maboko ti mo. Â surungo ndô ti maboko teti COVID-19 a kanga lége pèpè na ngangu ti bango yâ ti mënê teti COVID-19. Sô a yé ti tènè tongana a wara kobéla na tèrè ti mo na péko ti bango yâ ti mënê ti mo, mo yeke na COVID-19. A yéké si ka hiô pèpè, nga a lingbi ti sî.



Fadé Ndôkua ti Séni a pika singa na mbi tongana a wara kobéla na tèrè ti mbi ouala na péko ti sô mbi ti na yâ ti kpalé ti warango kobéla ti COVID-19?

Fadé ndôkua ti bangô yâ ti mënê ti mo ouala wanganga sô a ba yâ ti mënê ti mo a yeke kiri tènè na mo na péko ti bangô yâ ti mënê ti mo. Fadé alingbi ti kiri tènè na mo na péko ti surungo ndô ti maboko ti mo lè na lè, ouala na lége ti pikango singa na mo, ouala nga na lége ti tokuango mbéti na gbandatèrè. Fadé ndôkua ti séni a yéké pika singa na mo ti fa â lége na mo gingo ndâ ti yé. Fadé mbéni zo ti kusala ti ndôkua ti séni ti â zo kwè a yèkè pika singa na mo ouala tokua mbéti na mou ouala nga tokua mbéti na mo na ndö gbandatèrè. Gingo ndâ ti â yé a yéké tongana mbéni zo ti kusala ti ndôkua ti séni ti â zo kwè a hounda mo na ndô tènè ti tingo na yâ ti kpalé ti warango kobéla ti COVID-19. Fadé mbéni zo ti kusala ti ndôkua ti séni ti â zo kwè a yéké hounda mo ti inga na ndowa lâ mo tôndâ ti kangbi kobéla, na mo wara â nzörökö ti kobéla na nga zo wâ la mo na lo a douti na ndö ôko. Fadé lo yéké hounda mo ti inga ouala mo yé ti wara moungó maboko ti wara â fini â yé tongana kobè, ouala dâ ti langó ti mou maboko na mo ti douti yongoro na â tanga ti â zo.

Moungó péko ti a zo a si na péko ti gingo ndâ ni yé. Moungó péko ti a zo a yéké lége sô ndôkua ti Séni a wara zo wâ lâ a tî na yâ ti kpalé ti warango kobéla ouala na nga ti pika singa na â zo sô ti fâ langó ôko la ala lingbi ti kpé tèrè ti ala. Moungó péko ti â zo a mou maboko na â zo sô a tî na yâ ti kpalé ti warango kobéla na nga ouala ala hounda moungó maboko ti douti nzoní na ngoye ti kpéngó tèrè ti ala.



Â mbéni ndôkua ti séni alingbi ti bëmbë ndö na ndô tènè ti kangbingo kobéla na popo ti a zo na ndëmbë sô pèpè. Biani, mo lingbi ti wara mbéni mbéti ti tokua ti ndôkua ti séni ouala mbéni tokua ti da bè na ndô tènè ti tingo na yâ ti kpalé tongana mo wara zi lége ti masini ti â tokua ni na ndô ti singamè ti mo.

Fadé mbéni zo ti kusala ti ndôkua ti séni a yéké gî ti inga séni ti mbi ?

A lingbi mo gi â nzörökö ti COVID-19 teti lango 10 na péko ti sô mo tî na yâ ti kpalé ti warango COVID-19. Gué a ba yâ ti mënê ti mo tongana tèrè ti mo a sön ouala mo yeke na â nzörökö, atâa si ala yeke gî kété. Mo lingbi ti wara ndôkua ti surungo ndô ti maboko ti mo na ndô sô a yéké nduru na mo na: <https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations/>.

Mbéni zo ti kusala ti ndôkua ti Séni alingbi ti pika singa na mo na ngoye ti kpéngô tèrè ti mo ti inga tènè na ndô tènè ti séni ti mo. Mo lingbi ti wara iringo ndô ouala mbéti ti mbéni zo ti kusala ti ndôkua ti séni ti gi ti inga ouala mo yéké na â nzörökö ouala mo yé ti tongana a mou na mo maboko ti wara â mbéni gbakuru.



Ngbanga ti nyen lâ si a hounda mbi ti sü â nzörökö ti wâ ti tèrè ti mbi na lè ti mbéti lango ôko-ôko na ngoye ti kpéngô tèrè ti mbi?

Fadé â mingi a yéké wara a nzörökö na lango 10 na péko ti sô ala tî na yâ ti kpalé ti warango kobéla, nga alingbi ti gwé juska lango 14 ti tongana â nzörökö ni a sigigi nzonî. Â mbéni a zo a wara gi â kété â nzörökö na ala â ba tongana a yéké COVID-19 pèpè. A yéké teti sô si a yéké tâ nzonî mingi ti mou ndowâ ti tèrè ti mo lâ na lâ na ti sü ni na lè ti mbéti. Gué a ba yâ ti mënê ti mo tongana tèrè ti mo a sön ouala mbéni nzörökö ti COVID-19 a sigi na tèrè ti mo.

Mo lingbi ti wara â yé tongana na yâ ti â nzörökö ti COVID-19: yurungo ti hon, tiko, kpalé ti houngo nzonî, sôngô ti légé ti gô, sôngô ti yâ ti tèrè, sôngô li, sôngô yâ ouala londongô bë, sasa, ouala mo mä fungo ti yé nzonî pèpè, nga ouala mo ingango nzérèngô ti kobè pèpè.



Mbi lingbi ti bâ sigingo ti â nzörökö ti kobéla na tèrè ti mbi?

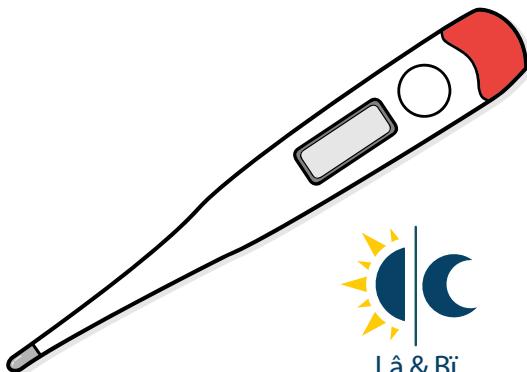
Mo péko ti â moungô yanga sô ti sü péko ti moungô wâ ti tèrè ti mo na lè ti mbéti. Alingbi mo sara a yé sô fani 2 na yâ ti lango ôko teti lango 10 a tônda ni na lango sô mo tî na yâ ti kpalé ti warango COVID-19.



Kapa 1

Mou wâ ti tèrè ti mo fani 2 na yâ ti lango ôko. Sara yé sô lâ na lâ teti lango 10.

- Mou yé ti mouongo na wâ ti tèrè ti mo.
- Tongana mo yéké na yé ti mouongo na wâ tti tèrè ti mo pèpè, mo lingbi ti sù na lè ti mbéti tongana mo bâ sô mo yéké na kobéla ti ndowâ (tongana tèrè ti mo a yéké na wâ ouala tèrè ti mo a yéké na bengô ni ouala hon ti mo a yuru ouala gbiki a sigi na tèrè ti mo mingi).
- Mou wâ ti tèrè ti mo fani ôko na Ndapélélé nga na fani ôko na Lakwi. Tongana mo yé ti mou wâ ti tèrè ti mo, mou ni hiô tongana mo da bë ti mo na ni.



Â nzoni yé sô a lingbi mo inga na ndô tènè ti mouongo wâ ti tèrè:



Kou pënzsé-ngbonga 30 na péko ti sô mo tè yé, mo nyon yé, ouala mo sala ngia ti â wanguru kozô ni si mo lingbi ti mou wâ ti tèrè ti mo.

Kou



Na péko ti sô mo
Tè yé, nyon yé
Ouala mo
sala ngia ti â
wanguru



Mou wâ ti tèrè ti mo kozô ni si mo nyon yoro. Â mbéni yoro a kiri na wâ ti tèrè ti mo na gbé ni, na a sara si mo lingbi ti inga mbilimbili ouala mo yéké na kobéla ti ndowâ pèpè. Kou ngbonga 6 ti mou wâ ti tèrè ti mo na péko ti yongo yoro tongana:

- Acetaminophen, sô a iri ni nga paracetamol (Tylenol)
- Ibuprophen
- Aspirin

Kou



Na péko ti sô mo
Mo nyon mbéni
Yoro



A yéké nzoni ti tongana mo sara kusala na yé ti mouongo ndowâ ti min teti â kété moléngé, nga na ala sô a yéké na gbé ti ngu 4. Tongana wâ ti tèrè ti moléngé ti gbé ti maboko na a yéké na 99.4°/37.4°C ouala a hondo ni, moléngé ti mo a yéké na kobéla ti ndowâ. A yéké ta nzoni ti tènè na wanganga ouala ndókua ti séni ti gbatâ ti mo tongana mo mou wâ ti tèrè ti moléngé ti mo na gbé ti maboko ti lo.



Sala kusala na yé ti
mouongo wâ ti tèrè ti min
Teti â kété moléngé
Sô a yéké na gbé ti ngu 4.



Â kota zo

Wâ ti tèrè
100.4°F/38°C
Ouala na hon ndoni

Â moléngé

Wâ ti tèrè
99.4°F/37.4°C
Ouala na hon ndoni

Kapa 2

Sü péko ti wâ ti tèrè ti mo na â nzörökö na lè ti mbéti na gbé ti buku sô. Sara yé sô lâ na lâ teti lango 10.

• "Ndangba lango ti tingo na yâ kpalé ti warango kobéla" na lè ti mbéti sô na lango sô mo tû na yâ ti kpalé ti warango kobéla ti COVID-19. I iri sô "lango 0". A yéké gî tanga ti lango sô mo douti na ndö ôko na mbéni zo sô a wara kobéla na tèrè ti lo na ngoye sô lo lingbi ti kangbi kobéla. A lingbi ti dikô so tongana zo sô a lingbi ti kangbi kobéla lango 2 kozô si lo wara â nzörökö. Tongana adé a wara â nzörökö na tèrè ti zo ni pèpè, lo lingbi ti kangbi kobéla lango 2 kozô si a bâ yâ ti mënê ti ala teti COVID-19. Lango sô mo lingbi ti kaï moungo wâ tî tèrè ti mo nga na â nzörökö a yéké lango 10 na péko ti tanga ti lango ti tingo na yâ ti kpalé ti warango kobéla sô. Tongana mo inga â lango sô pèpè, pika singa na ndôkua ti séni, dambëtî, ouala â ndokusala na â ndö sô mo tû na yâ ti kpalé ti warango kobéla dâ. Sü â lango 10 sô kwè na lè ti mbéti. Mo zia mbéni ndö ti sungo mbéti ni angbâ séngé pèpè.

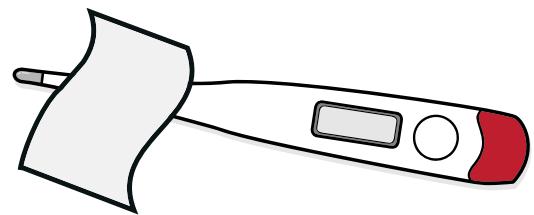
• Sü péko ti wâ ti tèrè ti mo na â nzörökö na lè ti mbéti na gbé ti buku sô. A lingbi mo wâ tî tèrè ti mo fani 2 na yâ ti lango ôko. Mou wâ ti tèrè ti mo fani ôko na Ndapélélé nga na fani ôko na Lakwi.

• Tongana mo yéké na â mölönge tinâ nzörökö sô afa gé sô, sü "I-I" teti in ouala "I-I" teti In-in.



Kapa 3

Zi â zéndé na tèrè ti yé ti moungo wâ ti tèrè. Na ngoye kwè na péko ti sô mbéni zo a sala na kusala.



Kapa 4

Tongana tèrè ti mo a sön ouala mo yeke na â nzörökö ti COVID-19

- Duti na yanga dä juska tèrè ti mo a ga nzioni.
- Gué a ba yâ ti mënê ti mo teti COVID-19.
- Tongana â nzörökö ti mo ni a ga sioni mingi ouala mo bâ sô mo yé ti wara â tonga, ouala â moungo maboko teti seni hiô. A yéké nzioni ti gwé na dä-nganga ouala na ndôkua ti wanganga. Mo you kanga hon na mo tènè na wâ moungo na mo tongâ, â wara kobéla ti COVID-19 na tèrè ti mo.



A yéké nzioni ti gwé na dä-nganga ouala na ndôkua ti wanganga na ngoye ti â kpalé ti kobéla.

Tongana mo yéké na â mara ti â sioni â nzörökö sô*, a lingbi mo wara a moungo maboko teti seni hiô.



Kpalé ti houngou ouala mo hou gbâ



Sôngô katé ouala sôngô ti ti yâ ti katé sô adé a kaï pèpè.



Tèrè ti mo a yéké nzioni pèpè ouala mo lingbi ti londo na ndô ti gbogbo hiô pèpè



Tongana poro ti yanga mo ouala lè ti mo a soukou

* Sô a yéké â nzörökö ti ngoye ti ngangu pèpè. Pika singa na wanganga ti mo tongana mo yéké gi bè ti mo.



Mbi lingbi ti duti na yanga dä teti lango okê na péko ti sô a wara COVID-19 na tèrè ti mbi?

Dutingo na yanga dä teti lango 10 a yeke taâ pèndèrè houngu ti lango ti kpéngu tèrè na péko ti sô a wara COVID-19 na tèrè ti mo. Biani, â fini sëndämäti ti ndokua ti CDC afa sô ndurü ngoye ti dutingo na yanga dä nga na ti kpéngu tèrè na yanga dä a yeke nzonu teti a zo na ndembé sô. Ngbâ na yanga dä juska:

- Kobéla ti ndowâ ti tèrè ti mo a kaï teti ngbonga 24 na légé ti nyongo mbéni yoro pèpè, nga
- légé ti a kpalé ti â nzörökö ti mo aga nzonu teti ngbonga 24, na
- A sara nga **lango 5 a tonda ni na lango sô a ba yâ ti mënê ti mo**. Lango sô a wara kobéla na tèrè ti mo a iri ni lango 0. Ngbâ na yanga dä juska a sara lango 5 na péko ti sô a wara kobéla na tèrè ti mo (lango 1-5). Alingbi mo ngbâ na yanga dä teti lango 5.

Mo lingbi ti ngbâ na yanga dä a hon lango 5 tongana â nzörökö ni adé ti kaï pèpè. Â mbéni nzörökö, tongana mango fungu ti yé nzonu pèpè, alingbi ti ninga teti â yéngu mingi ouala teti â nzè mingi atâa na ngoye sô si mo lingbi ti kangbi kobéla ni na a zo pèpè.

You mbéni [nzonu kanga hön](#) na popo ti a zo nga na gigi teti â lango 5 na ndô ni na péko ti sô mo kaï kapa ti dutingo na yanga dä.

Alingbi ti soro mo ti kaï kobéla ti mo na légé ti â anticorps monoclonal ouala â pillule antiviral tongana a wara COVID-19 na tèrè ti mo. Mändä yé mingi na <https://coronavirus.utah.gov/treatments> ouala mo pika lisoro na wanganga ti mo.

A hounda na mo pèpè ti ba yâ ti mënê ti mo kozô ni si mo kaï kapa ti dutingo na yanga dä.

Tongana mo yé ti gué ti ba yâ ti mënê ti mo kozô ni si mo kiri ti sara â kusala ti mo tongana ti kozô (â yé tongana guéngu na kusala ouala na dä-mbéti), [ndokua ti CDC a hounda na mo](#) ti ba yâ ti mënê ti mo na légé ti antigène (ouala mo lingbi ti ba yâ ti mënê ti mo na yanga dä) a hon ti tènè mo ba yâ mënê ti mo na légé ti PCR. Kü lango 5 a hon na mo kü ti ba juska tongana kobéla ti ndowâ ti mo a kaï teti ngbonga 24 nga â nzörökö ti mia aga nzonu kozô si mo ba yâ ti mënê ti mo. Tongana a wara kobéla na tèrè ti mo na péko ti bango yâ ti mënê ti mo na légé ti antigène na péko ti â lango 5 ti dutingo yongoro, a yéké nzonu mo ngbâ na yanga dä teti mbéni lango 5 (sô kuè a sara lango 10 na péko ti sô a wara kobéla na tèrè ti mo). Biani, mo lingbi ti kiri ti ba yâ ti mënê ti mo na fini ni na légé ti antigène na yâ ti â ngbonga 24 na péko ni tongana a wara kobéla na tèrè ti mo pèpè, mo lingbi ti kaï dutingo na yanga dä ti mo. Tongana a wara kobéla na tèrè ti mo pèpè na péko ti bango yâ ti mënê ti mo, mo lingbi ti kaï dutingo na yanga dä, mè alingbi mo you [nzonu kanga hön](#) na popo ti a zo na yanga dä nga na gigi teti mbéni lango 5.

Â yé nyen lâ mbi lingbi ti sara ti duti na séni na péko ti sô a wara kobéla na tèrè ti mbi, tongaso si â tanga ti a zo alingbi ti wara kobéla ni pèpè?

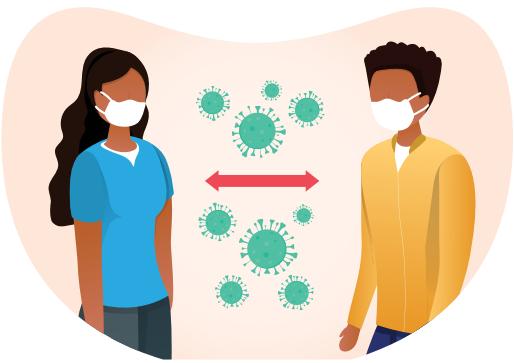
Ngbâ na yanga dä, mo gwé na gigi gi tongana mo gwé na dä-nganga. A lingbi mo gwé na kusala ti mo pèpè, mo gwé na dambëti pèpè, mo gwé na yâ ti â mbéni boungbi pèpè lo gwé na â boungbi ti Nzapa pèpè, mo gwé na â boungbi ti séwa pèpè ouala â mbéni â boungbingô tèrè nga.

- Manda ti douti na yâ ti mbéni kübü ndé na yâ dä ti mo na mo douti yongoro na â tanga ti â zo. A yeke nzonu ti duti yongoro na a zo sô a yeke na yâ ti â kota kpalé ti warango kota kobéla na ngoye sô mo lingbi ti kangbi kobéla na a mbéni zo. A lingbi mo manda ti gwé na yâ dä-zendé ndé na â tanga ti â zo ti dä ti mo. Tongana mo lingbi ti duti na yâ ti mbéni koubou pèpè ouala ti gué na yâ ti mbéni douche ndé pèpè, you kanga hön tongana mo yé ti duti na popo ti a mbéni zo.
- Kangbi â yé tongana kopo, kpangbara sembè, ouala â yanga ti bongo na â mbéni zo pèpè.
- Zî â zêndé na â ndô mabôko ti mo a yéké ndou ni lâ kwè (Singa-min, yanga ti dä, ndô ti zangô wâ, ndö ti sarangô zêndé, ndö ti soukoulangô lê nga na mabôko, ndö ti kangô â yé, na â yé kwè sô a yéké na win).
- Zi fenêtre ti dä ti mo lakwè ti mu légé na pupu ti li na yâ ti dä ti mo nzonu.



A zowa lâ alingbi ti kpé tèrè ti ala na péko ti dutingo na ndö ôko na mbi?

Mo lingbi ti kangbi kobéla na â tanga ti â zo a tônda ni na lango 2 kozô si â kozô nzörökö a sigigi juska ngoye ti doutingô yongoro a â zo a hounzi. Tongana adé mo wara â nzörökö lâ ôko pèpè, mo lingbi ti kangbi kobéla na lango 2 a tônda ni na lango sô a bâ yâ ti mënê ti mo teti COVID-19. Zo kuè sô a duti na ndö ôko na mo na ngoye sô alingbi lo sara angé na lo kpé tèrè ti lo na yanga dä. Mändä yé mingi na ndö ti kugbé mbéti 2.



Zo wâ lâ mbi lingbi ti pika singa na lo tongana mbi yéké na â houndango ndo?

Tongana mo yéké na â houndango ndo, pika singa na ndôkua ti Séni ti gbata ti mo, Ndôkua ti Séni ti ködörö ti Utah, ouala Ndôkua ti Séni ti mbéni zo a mungo â tongâ. Lo lingbi nga ti pika singa séngé-séngé na mölönge sô teti Coronavirus na 1-800-456-7707

Ndôkua ti Séni ti Utah	(385) 286-0296
Ndôkua ti Séni ti Bear River	(435) 792-6500 (Â Gba-ködörö ti Box Elder, Cache, nga na Rich)
Ndôkua ti Séni ti a zo kwè ti bë ti ködörö sésé ti Utah (Â Gba-ködörö ti Juab, Millard, Piute, Sanpete, Sevier nga na Wayne) (435) 896-5451
Ndôkua ti Séni ti Gba-ködörö ti Davis.	(801) 525-5200
Ndôkua ti Séni ti Gba-ködörö ti Salt Lake	(385) 468-4100
Ndôkua ti Séni ti a zo kwè ti ködörö ti San Juan	(435) 359-0038
Ndôkua ti Séni ti ködörö ti Utah ti Bongo nga na To. (Â Gba-ködörö ti Carbon, Emery, nga na Grand) (435) 637-3671
Ndôkua ti Séni ti ködörö ti Utah ti Bongo nga na ti Do. (Â Gba-ködörö ti Beaver, Garfield, Iron, nga na ti Washington) (435) 673-3528
Ndôkua ti Séni ti Gba-ködörö ti Summit	(435) 333-1500
Ndôkua ti Park City	(435) 783-3161
Ndôkua ti Kamas.	(435) 783-3161
Ndôkua ti Coalville.	(435) 336-3234
Ndôkua ti Séni ti Gba-ködörö ti Tooele	(435) 277-2300
Ndôkua ti Séni ti Gba-ködörö ti Tri. (Â Gba-ködörö ti Daggett, Duchesne, nga na Uitah) (435) 247-1177
Ndôkua ti Séni ti Gba-ködörö ti Utah	(801) 851-7000
Ndôkua ti Séni ti Gba-ködörö ti Wasatch.	(435) 657-3232
Ndôkua ti Séni ti Weber-Morgan.	(801) 399-7250

Gingô péko ti à nzörökö na péko ti sô mo ti na yâ ti kpalié

Ndangba lango sô mo tî na yâ kpalié ti warango kobéla:

Lango sô mo lingbi ti kai mungo ndowâ ti tèrè ti mo nga na à nzörökö ti kobéla:

À mungô yang: Mo ndowâ ti tèrè ti mo légé 2 na yâ ti lango ôko, fâni ôko na ndapélélé na fâni ôko na lakiwi, na mo sù ni là tiimbéti só. Tongana mo yéké na yé ti mungo na wâ ti tèrè ti zo pèpè, sù ti fa ouala mo yéké na kobéla ti ndowâ ouala mo yéké na ni pèpè (poro ti tèrè ti mo a yéké na ndowâ ouala a bë, ouala li ti mo a sòn ouala gbi ki à sigi na tèrè ti mo mingi). Sù In (I-) ouala ln-in (I-) tongana mo yéké na à nzörökö ouala mo yéké na ni pèpè. Mo ziambéni ndöti sungo mbéti ni angbâ séngé pèpè. Tongana mo yéké na à nzörökö ti COVID-19, atâ a yéké ngangba pèpè, kpé terè ti mo hiò.

Alingbi mo ba yâ ti mënê ti mo teti COVID-19.

Lango	Langô # (na péko ti ndangba lango sô mo tî na yâ kpalié ti warango kobéla)	1	2	3	4	5
Lango	Mo bâ so mo yéké na kobéla ti ndowâ	NDAPÉLÉÉ	LAKWI	NDAPÉLÉÉ	LAKWI	NDAPÉLÉÉ
Wâ ti tèrè	Mo bâ so mo yéké na kobéla ti ndowâ	I -I	I -I	I -I	I -I	I -I
Mo bâ so mo yéké na kobéla ti ndowâ	Â mbéni nzörökö (sù iri ti a nzörökö ti mo ni)					
Lango	Langô # (na péko ti ndangba lango sô mo tî na yâ kpalié ti warango kobéla)	6	7	8	9	10
Lango	Mo bâ so mo yéké na kobéla ti ndowâ	NDAPÉLÉÉ	LAKWI	NDAPÉLÉÉ	LAKWI	NDAPÉLÉÉ
Wâ ti tèrè	Mo bâ so mo yéké na kobéla ti ndowâ	I -I	I -I	I -I	I -I	I -I
Mo bâ so mo yéké na kobéla ti ndowâ	Â mbéni nzörökö (sù iri ti a nzörökö ti mo ni)					