
Ko ha me'a ke fai kapau 'oku ke nofo kolonitini pe mavahe tupu mei he COVID-19



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

Ko e hā 'a e nofo kolonitini?

Ko e kakai 'oku nofo kolonitini ka 'oku 'ikai puke pe hā sino 'a e faka'ilonga COVID-19, ka na'e fakae'a kinautolu ki he vailasi. Ko hono fakamavahe'i koe mei ha ni'ihiki kehe, 'oku malava ai ke nau hao.

'Oku tonu ke ke nofo kolonitini kapau na'e fakae'a koe ki he COVID-19. 'Oku 'uhinga ki ha'o fetu'utaki vaofi mo ha taha kuo ne ma'u 'a e COVID-19.



'Oku 'uhinga 'a e fetu'utaki vaofi:

- Na'ake ofi 'aki ha fute 6 ki ha taha na'ane ma'u 'a e vailasi pea na'ake nofo ai ha minit 15 pe toe lahi hake 'i ha houa 'e 24.
- Na'ake tokoni 'o tauhi ha taha 'i 'api kuo ne ma'u 'a e COVID-19.
- Na'ake fetu'utaki hanga tonu mo ha taha na'e ma'u he COVID-19 (fe'iloaki pe 'uma kiate kinautolu).
- Na'a mou fe'avahevehe'aki 'a e ngaahi naunau kai pe inu mo ha taha 'oku ne ma'u 'a e COVID-19.
- Ko e tokotaha 'oku ne ma'u 'a e COVID-19 ne mafatua, tale pe afuhi 'ene manava kiate koe.

Ko e hā teu fai 'i he 'eku nofo kolonitini?

- Nofo 'i 'api pea mavahe mei ha kakai kehe he lahi taha teke lavá.
- 'Oua teke 'alu ki he 'apiakó, ngāue, ngaahi 'ekitiviti kehekehe, fakataha'anga fakalotu, fakataha'anga e famili, pe ko ha ngaahi 'ekitiviti.
- Fakangatangata 'a e tokolahi 'oku 'a'ahi atu ki ho 'api.
- Feinga ke vamama'o 'aki ha fute 6 pe ko ha mita 'e 2 (ongo uma 'e ua) mei ha ni'ihiki kehe.
- Tui 'o kofu'i ho mata kapau 'oku ke 'alu holo he kakai.
- Fufulu ma'u pe ho ongo nima pe milimili 'aki ha sanitaisa.
- Ōlo ke ma'a ngaahi me'a 'oku lahi ala ki ai (telefoni, kau'i matapaá, kamosi maamá, me'a lomi toiletí, kau'i pesoní, kanitá, pea mo ha me'a pe 'oku ukamea).

Kapau teke 'alu mei ho 'api ki ha falekoloa pea ko ha toketa, matu'aki tokanga 'aupito ke ta'ofi e fakamafola 'a e vailasi ki ha ni'ihiki kehe.



'Oku ngata 'a e kolonitini 'a fe?

Ko e nofo kolonitini 'aho 14 ko e founga lelei taha ia ke malu'i 'a e kakai mei hono fakae'a ki he vailasi. Ko e lahi ki ai 'etau 'ilo ki he COVID-19, 'e lava he tauhi mo'ui ki he kakai 'o toe ma'u ha faingamalie kiate kinautolu 'oku ta'emalava ke nofo kolonitini 'aho 'e 14.

Teke lava 'o fakangata e nofo kolonitini:

- **'I he 'aho hono 10 ta'efai ha sivi.** Kapau 'oku 'ikai 'asi ha faka'ilonga 'o e COVID-19, teke lava 'o fakangata 'a e nofo kolonitini 'aho 10 mei he taimi fakamuimui na'ake fetu'utaki ai mo ha taha na'e sivi positiviti.
- **'i he 'aho hono 7 pea mo e ola 'o ha sivi nekativi.** Kuo pau ke ke tali ha 'aho 'e 7 mei he taimi na'e fakae'a ai ke sivi. Kapau na'ake sivi nekativi ka 'oku 'ikai 'asi ha ngaahi faka'ilonga 'o e COVID-19, teke lava 'o fakangata 'a e nofo kolonitini.

Kapau na'ake fakangata vave 'a e nofo kolonitini 'i ha taha 'o e ngaahi founga ko 'eni, vakai'i 'a e ngaahi faka'ilonga kae 'oua kuo 'osi 'a e 'aho 'e 14 mei he taimi na'e fakae'a ai koe. Kuo pau pe ke ke matu'aki tokanga.

	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
'Ilo'i 'a e 'aho fakamuimui na'ake fetu'utaki vaofi ai mo ha taha kuo ne ma'u 'a e COVID-19	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
Ko e vave taha teke 'alu 'o sivi	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	10' AHO MAVAHE			

Kapau na'ake nofo mo ha taha na'ane ma'u 'a e COVID-19, kuo pau ke ke nofo kolonitini ha 'aho 'e 10, neongo ko e ola ho sivi na'e nekativi.

'Oku ke tu'u lavea ngofua ke ma'u 'a e vailasi. Neongo 'oku faingata'a ke te nofo mavahe mei he kakai 'oku nau ma'u 'a e COVID-19 pea 'oku nau nofo foki 'i ho 'api. 'Oku 'uhinga 'eni ki ha'o nofo kolonitini 'o toe loloa ange he 'aho 10 kapau 'oku faingata'a ke ke nofo mavahe mei he tokotaha 'oku puke. Ko e taimi kotoa pe 'e fetu'utaki ai ha taha ne sivi positiviti lolotonga ia 'oku ne ma'u 'a e vailasi, 'e fiema'u ke toe kamata fo'ou 'a e nofo kolonitini 'aho 'e 10.



'E telefoni mai 'a e potungaue mo'ui kapau na'u sivi positivivi pea ko ha fakae'a nai ki he COVID-19?

Ko e kau ngaue 'a e pule'anga 'oku nau feinga ke fetu'utaki kiate kinautolu ne sivi positivivi ki he COVID-19 pe ko ha taha na'e fakae'a ki he COVID-19. Mahalo pe 'e telefoni atu ha taha 'o e kau ngaue fakapule'anga pe ko a popoaki text pe ko ha 'imeili ke fakaha atu na'e fakae'a ko e pea 'oku tonu ke ke nofo kolonitini.

Vakai'i 'a e ngaahi faka'ilonga 'o e COVID-19 he 'aho kotoa pé. 'Oku 'i ai ha founga 'e ua te nau 'eke atu ke vakai'i ha ngaahi faka'ilonga kapau na'ake nofo kolonitini. Ko e founga 'uluaki ko e vakai'i-ma'u-pe. Ko e vakai'i-ma'u-pe, ko ha taha mei he potungāue mo'ui 'e telefoni atu tu'o taha he 'aho 'o vakai'i koe pea 'eke atu pe 'oku ke fēfē. Mahalo te nau telefoni atu pe ko ha popoaki text mei he potungaue mo'ui kapau 'oku ke nofo kolonitini pea vakai'i pe 'oku 'asi ha ngaahi faka'ilonga pe ko ha fiema'u ke kumi ha ngaahi tokoni.

Ko e founga 'e taha 'oku ui ko e vakai'i-pe-kita. Ko e vakai'i-pe-kita, 'e 'ikai telefoni atu 'a e potungāue mo'ui ia faka'aho. Pea 'i he 'ene pehe, teke vakai'i pe 'ekoe ho ngaahi faka'ilonga faka'aho pea ke telefoni ki he potungaue mo'ui kapau 'oku 'i ai ha'o fehu'i pe ko ha me'a 'oku ke tokanga ki ai. Kapau 'oku ke puke pea 'ata mai ha ngaahi faka'ilonga lolotonga ho nofo kolonitini, 'oku tonu ke ke fai ha sivi ki he COVID-19. Teke lava 'o 'ilo ki he ngaahi feitu'u sivi ofi atu kiate koe he: <https://coronavirus.utah.gov/testing-locations/>.



Ko e ha hono 'uhinga 'oku fiema'u ai keu tohi 'a e fua mafana pea mo e ngaahi faka'ilonga he 'aho kotoa 'o e nofo kolonitini?

Ko e lahi 'a e kakai kuo kamata ke 'asi 'a e ngaahi faka'ilonga he 'aho 'e 10 mei he taimi na'e fakae'a ai koe ka 'e lava pe ke a'u 'o 'aho 'e 14 ke 'asi mai ha faka'ilonga. 'Oku 'i ai pe ha kakai 'oku 'ikai malohi e faka'ilonga pea 'ikai ke nau fakatokanga'i 'a e COVID-19. Ko e 'uhinga ia 'oku mahu'inga ai ke tohi 'a e mafana ho sino pea mo e tu'unga 'oku ke 'i ai faka'aho. Kapau 'oku 'asi ha ngaahi faka'ilonga 'oku tonu ke ke 'alu 'o sivi ki he COVID-19.

'Oku kau he ngaahi faka'ilonga 'o e COVID-19: mofi, tale, nounou e manava, langa e monga, langa e uoua pea felangaaki, pea holo e tu'unga ifo e kai pea mo e nanamu.



Kapau teke puke lolotonga ho nofo kolonitini pe ko ha 'asi 'a e ngaahi faka'ilonga 'o e COVID-19, novo mavahe pea telefoni ki ho toketa he vave taha. 'Oku tonu ke ke 'alu 'o sivi ki he COVID-19.

Sivi

Tali ha 'aho 'e 7 mei he taimi na'e fakae'a ai koe pe ke 'alu 'o sivi ki he COVID-19. 'E fe'unga 'a e lahi 'o e vailasi 'i ho sino ke maa'usia he sivi.

Kuo pau ke hoko atu ho nofo kolonitini kae 'oua kuo ma'u mai 'a e ola ho sivi.

'E lava pe ke sivi koe he 'aho 7 'o e nofo kolonitini pea kapau na'e sivi 'oku nekativi pea 'ikai 'asi ha ngaahi faka'ilonga 'o e COVID-19, 'e lava pe ke fakangata ho nofo kolonitini. Kapau 'oku ke nofo mo ha taha 'oku ne ma'u 'a e COVID-19, 'oku kei fokotu'u atu pe he potungaue mo'ui ke ke 'alu 'o sivi pea nofo kolonitini ke 'osi 'a e 'aho 'e 10.

Kapau ne positivi ho sivi, muimui ki he fakahinohino 'o e nofo mavahe he peesi 7. Mahalo pe 'e telefoni atu ha taha mei he potungaue mo'ui, pe text, pe ko ha 'imeili.



Ko e ha 'a e founga 'oku ou vakai'i ai 'a e ngaahi faka'ilonga?

Faka'aonga'i 'a e ngaahi sitepu ko 'eni ke vakai'i 'a e ngaahi faka'ilonga pea tohi'i hifo ho ngaahi fakamatala. Ke ke fakahoko 'a e ongo sitepu 'e 2 ko 'eni 'o a'u ki he 'aho 14 mei he taimini na'e fakae'a ai koe ki ha taha na'ane ma'u 'a e COVID-19. 'E tala atu he potungaue mo'ui 'a e 'aho fakamuimui na'e fakae'a ai koe ki he mahaki pea mo e 'aho 'e lava ke ta'ofi ai ho tohi 'a e fua mafana pea mo e ngaahi faka'ilonga.



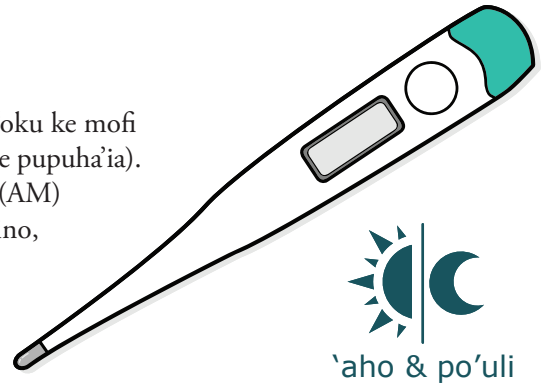
tu'o



Sitepu 1

Fua mafana ho sino tu'u 2 he 'aho. Fai 'eni he 'aho kotoa 'e 10.

- Faka'aonga'i ha me'a fua ki he mafana ho sino.
- Kapau 'oku 'ikai 'i ai ha'o me'a fua, tohi hifo kapau na'ake pehe 'oku ke mofi ('e 'ikai vevela ho kili pe lanu kulokula, pe ko ho'o fakamomoko pe pupuha'ia).
- Fua ma'u pe 'a e mafana ho sino he taimi totonu he pongipongi (AM) pea tu'otaha he po'uli (PM). Kapau ne ngalo ke fua mafana ho sino, fai ia he vave taha



'aho & po'uli

Ko ha me'a mahu'inga ke ke 'ilo ki hono fua e mafana ho sino:



Tali ha miniti 'e 30 me he taimi ne 'osi ai ho kai, inu, pe fakamalohi sino pea ke toki fua mafana ho sino.

Tali



he 'osi ho kai, inu pe fakamalohi sino



Fua 'a e mafana ho sino ki mu'a pea ke toki faka'aonga'i ha faito'o. Taimi 'e ni'ihi 'oku hanga he faito'o 'o holoki 'a e mafana ho sino pea faingata'a ai ke 'ilo'i pe 'oku ke ma'u 'a e mofi. Tali ha houa 'e 6 pea ke toki fua mafana ho sino pea ke toki faka'aonga'i ha:

- Acetaminophen, 'oku 'iloa ko e paracetamol (Tylenol)
- Ibuprofen
- Aspirin

Tali



he 'osi faka'aonga'i ha faito'o



'Oku sai ke faka'aonga'i ha me'a fua telinga ki he fanau, pepē, pea mo ha longa'i fanau 'oku si'i hifo he ta'u 4. Kapau teke fua 'a e mafana he lalo fa'afine pea 'oku 99.4°F/37.4°C pe ma'olunga hake ai 'a e mafana, 'oku ma'u he mofi ho fanau. 'Oku mahu'inga ke talaange ki he toketa pe ko e potungāue mo'ui fakakolo kapau na'ake fua 'a e mafana ho fanau he lalo fa'afine.



Faka'aonga'i ha me'a fua telinga ki ha fanau 'oku si'i hifo he ta'u 4



Kakai lalahi
Fua Mafana
100.4°F/38°C
pe ma'olunga

Fanau
Fua Mafana
99.4°F/37.4°C
pe ma'olunga

Sitepu 2

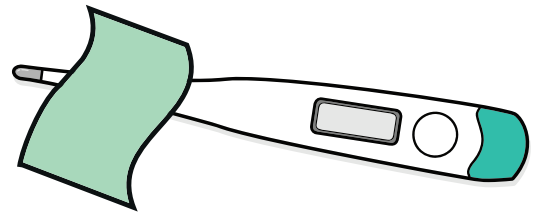
Tohi 'a e fua mafana pea mo e ngaahi faka'ilonga he foomu 'i he ngata'anga 'o e tohini. Fai 'eni he 'aho kotoa 'e 10.

- Ko e “‘aho fakamuimui ne fakae’a” ai mahaki he foomu ‘ai ia ko e ‘aho na’e fakae’a ai kiate koe ‘a e COVID-19. Ko e taimi fakamuimui na’ake fetu’utaki pea mo ha taha na’e sivi positivi pea na’e ma’u ‘akinautolu he mahaki. Ko e taimi na’e ma’u ai ko e he mahaki ko ha ‘aho nai ‘e 2 kimu’a mei he taimi na’e ‘asi ai ‘a e ngaahi faka’ilonga. Kapau na’e ‘ikai ‘asi ha ngaahi faka’ilonga, oku ne kei ma’u pe ‘e ia ‘a e mahaki ha ‘aho ‘e 2 kimu’a mei he taimi na’e sivi ai ki he COVID-19. Ko e ‘aho ‘e ta’ofi ai hono vakai’i ho fua mafana pea mo e ngaahi faka’ilonga ko ha ‘aho nai ‘e 14 mei he ‘aho na’e fakae’a atu ai ‘a e mahaki. Kapau ‘oku ‘ikai teke ‘ilo’i ‘a e ngaahi ‘aho, fetu’utaki ki he potungāue mo’ui, ‘apiakó, pe ko ha ngāue’anga makatu’unga he feitu’u na’e fakae’a koe ai. Faka fonu ‘a e ngaahi ‘aho kotoa ‘e 14. ‘Oua ta’etali ha fehu’i.
- Tohi ‘a e mafana ho sino he foomu ‘oku ‘i he ngata’anga ‘o e tohi ni. ‘Oku tonu ke ke fua ‘a e mafana ho sino tu’o 2 he ‘aho kotoa pe. Fua ma’u pe ‘a e mafana ho sino he taimi totonu he pongipongi (AM) pea tu’otaha he po’uli (PM).
- Kapau ‘oku ke ma’u ‘a e ngaahi faka’ilonga ‘oku ‘asi he foomu, maaka’i “Y” ko e ‘io pea “N” ko e ‘ikai.



Sitepu 3

Fakama’a me’a fua he taimi kotoa pe ‘oku faka’aonga’i ai.



Sitepu 4

Kapau ‘oku ke mofi, tale, nounou e manava, langa e uoua, langa e monga, pea holo e tu’unga ifo e kai pea mo e nanamu.

- ‘Oku tonu ke ke ‘alu ‘o sivi ki he COVID-19.
- Kapau ‘e toe fakautuutu ke kovi ‘a e ngaahi faka’ilonga pea ‘oku ke ongo’i ‘a e fiema’u tokoni fakametikolo, ‘alu ke ma’u ha tokoni fakametikolo he vave taha. ‘Oku malu nai ke fai ha ‘a’ahi ki he falemahaki pe ko e ‘ofisi ‘a e toketā. Tui ‘o kofu’i ho mata pea talaange ki he kau ngāue tauhi mo’ui na’e sivi positivi koe ki he COVID-19.



‘Oku malu pe nai ke ‘alu ki he falemahaki pe ko e ‘ofisi ‘a e toketa lolotonga ‘a e mafola ‘o e mahaki

Ka ‘i ai ha’o ngaahi fakatokanga ki ha fakatamaki*, kumi ke ma’u ha tokoni fakametikolo he vave taha:



Palopalema ho manava pe nounou ho manava



Mamahi ho fatafata pea ‘ikai ke sai



Ongo’i ‘oku hē ho fakakaukau pe ko ha faingata’a’ia ke ke ‘ā mei ho mohe



Kapau ‘oku lanu pulū ho loungutu pe ko ho fotunga

Ko fē taimi teu nofo mavahe ai?

Ko e nofo mavahe ki ha kakai kuo nau sivi positivi pe ko ha 'asi 'a e ngahhi faka'ilonga 'o e COVID-19. 'Oku tokoni 'a e nofo mavahe ki ha taha 'oku ne ma'u 'a e COVID-19 ki hono fakamafola 'a e mahaki kate kinautolu 'oku mo'ui lelei.

'Oku faingata'a ke te nofo mavahe mei he kakai 'oku nau ma'u 'a e COVID-19 'i ho 'api. Ko e taha kotoa pe 'oku nofo ho mou 'api 'oku tonu ke nofo kolonitini ki ha 'aho 'e 10 mei he taimi fakamuimui na'e fetu'utaki vaofi mo koe lolotonga ho'o nofo mavahe.



'Oku 'uhinga 'a e nofo mavahe:

- Kau ai ho 'api, 'oku tonu ke feinga 'o fakamama'o mei he tokotaha kotoa pe 'i ho 'api. Nofo 'i 'api TUKUKEHE ko ha fiema'u tokoni fakametikolo.
- Tui ha kofu ki ho mata kapau 'oku ke feohi mo e kakai (kapau teke 'i ha loki tatau pe ko ha me'a lele). Kapau 'oku 'ikai lava tui ha kofu ko ho mata koe'uhi 'e faingata'a ai ho manava, nofo 'i ha loki mavahe mei he kakai. Kapau 'oku 'alu atu 'a e kakai ki ho loki, 'oku tonu ke nau tui 'o kofu'i honau mata.
- 'Oua 'e folau holo kae 'oua kuo 'osi ho nofo mavahe pea ko e tokotaha kotoa pe 'oku mou nofo kuo 'osi 'enau nofo kolonitini.
- Kofu'i ho ngutu pea mo ho ihu 'aki ha holoholo pe ko e kofu ho uma ('ikai ko ho ongo nima) he taimi 'oku ke tale ai pe mafatua.
- Fūfulu ma'u pe ho ongo nima 'aki ha koa pea mo ha vai. Kapau 'oku 'ikai ha koa pe vai, teke lava 'o faka'aonga'i ha milimili nima 'oku ngaohi 'aki 'olokaholo sanitaisa. Feinga ke faka'aonga'i ha milimili ngaohi 'aki 'olokaholo 'oku 60% ki he 95% 'olokaholo.



Feinga ke nofo 'i ha loki kehe



Fūfulu ma'u pe ho ongo nima 'aki ha koa pea mo ha vai.



Tui 'o kofu'i ho mata kapau 'oku ke 'alu holo he kakai



Feinga ke 'oua faka'aonga'i ngaahi me'a tatau 'oku faka'aonga'i ha ni'ihhi kehe

Ko e fe 'a e taimi 'e 'osi ai 'eku nofo mavahe?

'Oku tonu ke ke nofo mavahe kae 'oua kuo:

- 'Ikai ha mofi 'i ha houa 24 'oku 'uhinga ia ki hono ta'e faka'aonga'i ha faito'o ke holoki 'aki 'a e mofi), pea
- Sai mo e ngaahi faka'ilonga ki he manavā ha houa 'e 24, pea
- Kuo 'osi ha 'aho 'e 10 mei he fuofua taimi na'e 'ilo ki he 'ene puké.
- Kapau na'e 'ikai ha faka'ilonga, nofo mavahe ha 'aho 'e 10 kamata mei he 'aho na'e sivi ai koe.



Ko e ha 'a e fuoloa ke nofo kolonitini 'a e kakai 'oku mau nofo fakataha?

Neongo 'oku faingata'a ke te nofo mavahe mei he kakai 'oku nau ma'u 'a e COVID-19 pea 'oku nau nofo foki 'i ho 'apí. Ko e taha kotoa pe 'oku nofo ho mou 'api 'oku tonu ke nofo kolonitini ki ha 'aho 'e 10 mei he taimi fakamuimui na'e fetu'utaki vaofi mo koe lolotonga ho'o nofo mavahe. ko e taimi kotoa pe 'oku nau fetu'utaki ofi ai mo koe lolotonga ho'o ma'u 'a e mahaki, 'oku tonu ke toe kamata fo'ou 'a e nofo kolonitini ha 'aho 'e 10. 'Oku 'e fakangata 'a e nofo kolonitini kimu'a he 'aho 10, neongo ai pe kuo nau sivi nekativi.

Ko hai teu telefoni ki ai kapau 'oku 'i ai ha fehu'i?

Kapau 'oku 'i ai ha'o fehu'i, telefoni ki he potungāue mo'ui, Potungāue Mo'ui 'o Utah, pe ko ha kaungāue tauhi mo'ui. Teke lava 'o telefoni ki he Hotline Kolona Vailasi.

Potungāue Mo'ui 'o Utah	1-888-EPI-UTAH (374-8824)
Bear River Health Department (ngaahi vahenga Box Elder, Cache, pea mo Rich)	(435) 792-6500
Potungāue Mo'ui 'a e Kakai 'i Utah Lotoloto (ngaahi vahenga Juab, Millard, Piute, Sanpete, Sevier, pea mo Wayne):	(435) 896-5451
Potungāue Mo'ui Vahenga Davis	(801) 525-5000
Potungāue Mo'ui Vahenga Salt Lake	(385) 468-4100
Potungāue Mo'ui Kakai San Juan	(435) 359-0038
Potungāue Mo'ui Tonga Hahake 'o Utah (ngaahi vahenga Carbon, Emery, pea mo Grand)	(435) 637-3671
Potungāue Mo'ui Kakai Tonga Hihifo 'o Utah (ngaahi vahenga Beaver, Garfield, Iron, Kane, pea mo Washington)	(435) 673-3528
Potungāue Mo'ui Vahenga Summit	(435) 333-1500
Potungāue Mo'ui Vahenga Tooele	(435) 277-2300
Potungāue Mo'ui TriCounty (ngaahi vahenga Daggett, Duchesne, pea mo Uintah)	(435) 247-1177
Potungāue Mo'ui Vahenga Utah	(801) 851-7000
Potungāue Mo'ui Vahenga Wasatch	(435) 654-2700
Potungāue Mo'ui Weber-Morgan	(801) 399-7100

