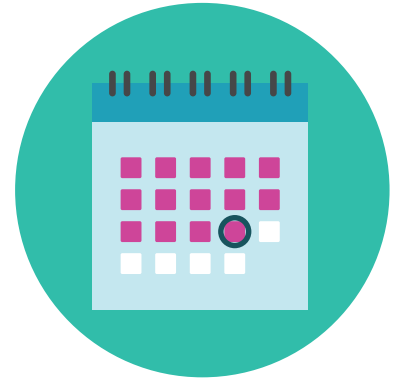

**Me'a ke ke fai kapau
'oku ke nofo mavahe
(quarantine) pe nofo
mavahe-pe-kita
(self-isolation) tupu
mei he COVID-19**



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

Ko e ha 'oku kolonitini ai au 'aho 14?

Ko e kakai 'oku nofo fakamavahe ka 'oku 'ikai puke pe hā sino 'a e faka'ilonga COVID-19, ka na'e fakae'a kinautolu ki he vailasi 'E kole atu ke ke nofo mavahe ha 'aho 14 kapau na'e fakae'a atu 'a e vailasi kiate koe. 'Oku lahi 'a e ngaahi founa 'oku e'a ai pea fakataumatangi 'a e vailasi ki a feitu'u 'oku tokolahi ai 'a e kakai 'oku nau ma'u 'a e COVID-19 pe ko ha'o feohi ofi mo ha taha 'oku ne ma'u ia. Kapau ne sivi ha taha 'i ho 'api 'oku ne ma'u 'a e vailasi 'oku tonu ke fakamavahe'i. Ko hono fakamavahe'i koe mei ha ni'ihi kehe, 'oku malava ai ke nau hao.



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



- Nofo 'i 'api ha 'aho 'e 14.
- Fakangatanga 'a e tokolahi 'oku 'a'ahi atu ki ho 'api.
- Mavahe pe mei ho 'api kapau 'e fiema'u pe ko ha'o 'alu ki he toketā.
- Feinga ke vamama'o 'aki ha fute 6 mei ha ni'ihi kehe.
- Olo ke ma'a ngaahi me'a 'oku lahi ala ki ai (telefoni, kau'i matapaa, fakamo'ui maama, me'a lomi toileti, kau'i pesoni, kanita, pea mo ha me'a pe 'oku ukamea).

'Oku ui 'eni ko e feohi vamama'o. Nofo 'i 'api ki he lahi taha. Kole ki ha taha ke 'alu ki fale koloa 'o fai ha fakatau me'akai mo ha ngaahi naunau. Kapau 'e 'ikai lava ia, pea ke toki 'alu pe koe ki fale koloa kapau 'e fiema'u. 'Oku mahu'inga 'a e feohi vamama'o ki hono holoki 'a e mafola 'o e COVID-19. Neongo 'oku ke sai pē pea 'ikai 'asi 'a e ngaahi faka'ilonga 'o e COVID-19, 'oku tonu ke ke nofo 'i 'api mei he ngāue, ako pea mo e lotu. Faka'ehi'ehi mei ha falunga kakai pea malava ai ke malu'i koe mo ho famili. Feinga ke vamama'o 'aki ha fute 6 mei ha ni'ihi kehe. Kapau 'e fiema'u ke ke 'alu ki ha feitu'u pē ko ha'o feohi mo ha falunga kakai, fufulu ho ongo nima 'aki ha koa mo ha vai he vave taha. Kapau 'oku 'ikai ha koa mo ha vai, faka'aonga'i 'a e milimili 'oku ngaohi'aki-'olokaholo (sanitizer). Kapau 'oku lahi hake ho ta'u motu'a he 60 pea ne 'i ai ha palopalema ki ho mo'ui, nofo 'i 'api pea mavahe mei ha ni'ihi kehe.

'E ha'u nai ha taha 'o vakai'i faka'aho au pea ke sio pe 'oku ou fēfē?

Ko ha founa 'e ua 'oku 'eke atu ai ki hono siofi 'a e ngaahi faka'ilonga. Ko e founa 'uluaki 'oku ui 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. **'E malava ke telefoni atu 'a e potungāue mo'ui 'o vakai'i koe.**

'Oku mahu'inga 'aupito ke tā fakafoki ki he potungāue mo'ui he vave taha, kapau na'e 'ikai teke tali 'enau telefoni atu. Ko e founa '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 potungāue 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 mavahe, 'oku tonu ke ke fai ha sivi ki he COVID-19.

Neongo 'a e founa vakai'i 'oku kole atu ke fakahoko, kapau 'oku ke mofi, tale, nounou ho manava, langa uoua, langa ho monga, pe mole ifo ke kai pea mo e namu'i ha me'a, '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 ki ha 'aho 'e 14?

Kapau na'e fakae'a koe ki he COVID-19, 'e lava 'o a'u ki ha 'aho 14 hono 'ilo'i pe 'oku ke puke. 'Oku 'IKAI 'uhinga ia 'oku ke puke, ka 'oku mahu'inga ke ke hanga 'o hiki ho fua mafana pea mo e ngaahi faka'ilonga, telia pe na'a hoko 'o ke ma'u 'a e mahaki.



Kapau 'oku ke puke pe nofo mavahe, telefoni ki ho toketā he potungāue mo'ui. Mahalo 'e fiema'u ke sivi'i koe ki he COVID-19. 'E fiema'u foki ke ke nofo mavahe-pe-kita he taimini pe.

Sivi

'E malava pe ke kole atu he potungāue mo'ui ke fai ha sivi COVID-19, neongo 'oku 'ikai teke ongo'i puke.

Kapau ne positivi ho sivi, muimui ki he fakahinohino 'o e nofo mavahe-pe-kita he peisi 5. 'E telefoni atu ha taha mei he potungāue mo'ui

Kapau ne nekativi ho sivi, kuo pau ke 'osi 'aho 14 ho nofo mavahe neongo 'oku 'ikai teke 'ongo'i puke.



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. 'Oku fiema'u ke ke fakahoko 'a e sitepu 2 he 'aho kotoa 'e 14 'oku ke nofo mavahe ai tukukehe kuo tala atu he potungāue mo'ui ke ta'ofi. 'E tala atu he potungāue mo'ou '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..



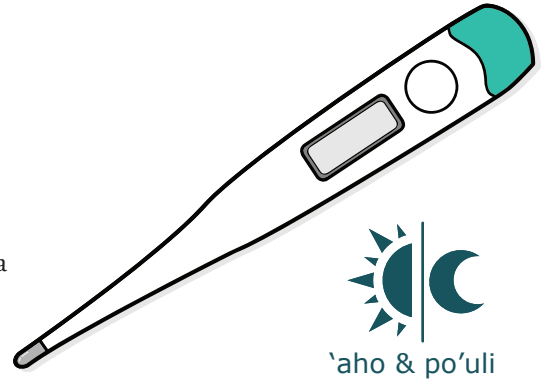
tu'o



Sitepu 1

Fua mafana ho sino tu'u 2 he 'aho. Fai 'eni he 'aho kotoa 'e 14.

- 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



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 long'a'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 potungaue 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

Sitepu 2

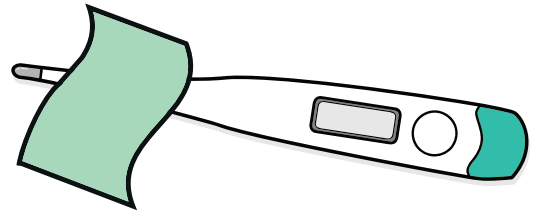
Tohi 'a e fua mafana pea mo e ngaahi faka'ilonga he foomu 'i he ngata'anga 'o e tohini. Fai 'eni he 'aho kotoa 'e 14.

- 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. Mahalo ko e taimi fakamuimui taha na'ake feohi vaofi mo ha taha na'e sivi positivi ki he COVID-19 pe ko e 'aho na'ake tuku folau mai ai mei ha feitu'u. Ko e 'aho na'e ta'ofi ai hono vakai'i ho fua mafana pea mo e ngaahi faka'ilonga ko '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, telefoni ki he potungāue mo'ui. Fakafonu '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 tohini. '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 ho manava, felangaaki uoua, langa e monga, pe holo 'a e ifo ke kai pe ko e namu'i ha me'a:

- Kapau 'e fiema'u ke ke sio fakavavevave ki he toketā, telefoni pea ke talaange 'oku ke siofi ho COVID-19 kimu'a pea ke toki 'alu ki he 'ofisi pe ko ha kiliniki.
- Kapau 'e fiema'u ke ke telefoni ki he 911, talaange 'oku ke siofi ho COVID-19.
- Telefoni ki he potungāue mo'ui fakakolo. Kapau 'e 'ikai ma'u 'akinautolu, telefoni ki he Potungāue Mo'ui 'o Utah he 1-888-374-8824.
- Kapau 'oku fua mafana ho sino 100.4°F/38°C pe ma'olunga ai, 'oku ma'u ko e he mofi.
- Kapau na'ake fua mafana ho fanau he lalo fa'afine pea ko e mafana 'oku 99.4°F/37.4°C pe ma'olunga ai, 'oku ma'u he mofi ho fanau. 'Oku mahu'inga ke talaange ki he toketā pe ko e potungāue mo'ui fakakolo kapau na'ake fua 'a e mafana ho fanau he lalo fa'afine.



'Uluaki telefoni ki ho toketā ke ma'u ha fakahinohino



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

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

Ko fe taimi teu nofo mavahe-pe-kita?

Ko e nofo mavahe-pe-kita 'oku 'uhinga ki ha kakai 'oku puke pe kuo nau sivi positivi ki he COVID-19. 'Oku tonu ke nofo 'a e tokotaha kotoa pe ho mou 'api kapau ne sivi positivi ha taha ki he COVID-19. Ko e nofo mavahe-pe-kita ki ha kakai kuo te'eki ke nau puke fe'unga ke 'ave ki falemahaki. 'E lave ke tala atu ho toketa ke nofo 'o tauhi pe 'i 'api. Ko e nofo mavahe 'oku ne fakamavahe'i 'a e kakai puke mei he kakai mo'ui lelei pea ta'ofi ai 'a e mafola 'o e mahaki.



'Oku 'uhinga 'a e nofo mavahe-pe-kita:

- Nofo 'i 'api tukukehe kapau 'e fiema'u ha tokoni fakametikolo.
- Feinga ke nofo 'i ha loki mavahe mei he kakai 'oku mou nofo fakataha he 'api. Kapau 'e 'ikai lava, fakamama'o 'aki ha fute 6 mei he kakai.
- Feinga ke faka'aonga'i ha falemalolo kehe 'o makehe ia mei ha ni'ihia 'oku mou nofo fakataha.
- Olo ke ma'a ngaahi me'a 'oku lahi ala ki ai (telefoni, kau'i matapaa, fakamo'ui maama, me'a lomi toileti, kau'i pesoni, kanita, pea mo ha me'a pe 'oku ukamea).
- 'Oua 'e fefolau'aki kapau 'oku ke puke.
- Kofu'i ho ngutu pea mo ho ihu 'aki ha holoholo pe ko e ho kofu ho uma ('ikai ho ongo nima) he taimi 'oku ke tale ai pe mafatua.
- Fufulu ho ongo nima 'aki ha koa pea mo ha vai he 'osi pe ho tale, mafatua, pe ko e fangu ho ihu. Kapau 'oku 'ikai ha koa pe vai, teke lava 'o faka'aonga'i ha milimili nima 'oku ngaohi 'aki 'olokaholo (sanitizer). Feinga ke faka'aonga'i ha milimili ngaohi 'aki 'olokaholo 'oku 60% ki he 95% 'olokaholo.
- 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 ha kofu'i mata.



Feinga ke nofo 'i ha loki kehe



Faka'aonga'i ha falemalolo kehe



Olo ke ma'a ha me'a 'oku lahi ala ki ai



Fufulu ho ongo nima 'aki ha koa mo ha vai



Tui ha kofu ki ho mata kapau teke feohi mo ha kakai

Ko fē taimi 'e 'osi ai 'a e nofo mavahe-pe-kita?

Kapau ne positivi ho sivi pea ke ma'u 'a e ngaahi faka'ilonga

'Oku tonu ke ke nofo mavahe mei ha ni'ihi kehe kae 'oua kuo 'ikai-mofi, pea kamata ke sai 'a e ngaahi faka'ilonga ki ha 'houa 'e 24 pea 'aho 'e 10 mei he taimi na'e kamata ai ho puke. 'Oku 'uhinga ia ki hono ta'e faka'aonga'i ha faito'o ke holoki 'aki 'a e mofi pea mole atu mo e ngaahi faka'ilonga kehe ia. 'Oku tonu ke nofo mavahevahe ha ni'ihi kehe 'i ho 'api 'o a'u ki ha 'aho 'e 14 talu mei he fuofua taimi na'a mou feohi ai. 'Oku tonu ke nofo mavahevahe 'a e tokotaha kotoa pe ho mou 'api kae 'oua kuo mou sai kotoa.



Kapau ne positivi ho sivi pea 'ikai teke ma'u 'a e ngaahi faka'ilonga

Kapau ne positivi ho sivi ki he COVID-19 pea 'ikai teke ma'u 'a e ngaahi faka'ilonga, 'e malava ke ta'ofi ho nofo mavahe-pe-kita he 'osi ha 'aho 10 mei he 'aho na'e sivi positivi ai koe.

Kapau ne nekativi ho sivi, kuo pau ke 'osi 'aho 14 ho nofo mavahe neogo 'oku 'ikai teke 'ongo'i puke.

****Kapau 'oku ke ngāue'aki nofo mavahe pea mo e nofo mavahe-pe-kita 'e tokoni lahi ia ki hono ta'ofi, kae 'ikai kotoa, 'a e mafola 'o e COVID-19 ki ha kakai na'e vaofi ho feohi mo kinautolu. 'Oku faingofua 'a e mafola 'o e COVID-19 he taimi 'oku ke ma'u ai 'a e ngaahi faka'ilonga (he taimi 'oku ke tale ai pea na'ake mofi). 'I he taimi 'oku ke sai ai mei he COVID-19, 'e si'isi'i ai hono toe ma'u ha taha kehe 'a e mafola 'o e vailasi.**

Ko e hā 'a e founa teu telefoni ai ki he potungāue mo'ui?

'Oku tonu ke ke uluaki telefoni ko ho potungāue mo'ui fakakolo kapau 'oku 'i ai ha'o fehu'i. Kapau 'e 'ikai lava 'o ma'u 'a e potungāue mo'ui fakakolo, pea telefoni ki he Potungāue Mo'ui 'o Utah he 1-888-EPI-UTAH (374-8824).

Potungāue Mo'ui Bear River (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
āMo'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) 277-2440
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

