

# Ko e hā 'a e nofo kolonitini?

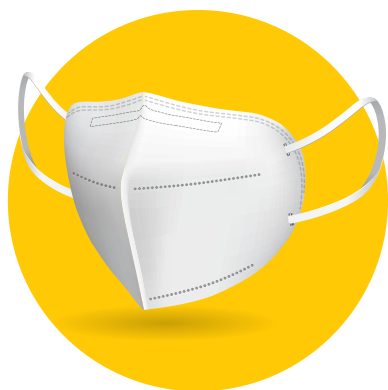
1/11/2022

Ko e nofo kolonitini kiate kinautolu ne fakae'a ki he COVID-19, ka kuo te'eki ke nau sivi positivi pe ko ha 'asi ha ngaahi faka'ilonga. Ko hono fakamavahe'i koe mei ha ni'ihi kehe, 'oku malava ai ke nau hao. 'Oku 'ikai fiema'u ia ke ke nofo kolonitini 'i 'api he 'osi ha fakae'a kiate koe 'okapau kuo 'aputoteiti ho huhu malu'i ki he COVID-19 pe ko ha'o ma'u 'a e COVID-19 he 'aho 'e 90 kuo 'osi. 'Oku 'uhinga 'a e fakae'a ki ha'o fetu'utaki vaofi mo ha taha kuo ne ma'u 'a e COVID-19 lolotonga 'oku ke ma'u he taha ko ia 'a e mahaki.



## '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 tauhi ha taha 'i 'api na'e puke mei he 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'avahevahe'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.



## Kofu'i ho mata (mask) he taimi 'oku 'alu ai ki he kakai.

Ko e tokotaha kotoa pe na'e fakae'a ki he COVID-19 ke kofu'i ho mata ho 'alu ki he kakai pea mo ha ni'ihi kehe ka e 'oua kuo 'osi ha 'aho 'e 10 mei he taimi na'e fakae'a ai koe. Faka'ehi'ehi ke 'alu ki ha feitu'u 'oku faingata'a ke kofu'i ho mata lolotonga 'a e 'aho 'e 10, 'o hange ko ha fale fakamalohi sino pe fale kai.

## 'Oku tonu ke ke nofo kolonitini 'i ho 'api ki ha 'aho 'e 5 'okapau:

- **Kuo te'eki ke ke ma'u ha huhu malu'i.** 'Oku 'uhinga 'eni ki ha huhu malu'i na'e 'ikai te ke ma'u ki he COVID-19.
- **Kuo 'ikai ke ma'u 'a e 'aho fakamuimui ki ho huhu malu'i 'o e COVID-19.** 'Oku 'uhi 'eni ki ha te'eki ma'u 'a e huhu fakalahi pea kuo lahi hake ha mahina 'e 5 talu mei ho huhu malu'i hono 2 'a e faito'o Pfizer pe ko e Moderna pe toe loloa ange ai ha mahina 'e 2 ki he faito'o Johnson & Johnson. 'E lava ke 'uhinga ki ha huhu malu'i pe 'e 1 mei he Pfizer pe ko e Moderna. Ko e fanau ta'u 5-17 kuo 'ikai ke 'aputeiti 'e nau huhu malu'i ki he COVID-19 'okapanu na'e huhu pe 'e 1 ki he faito'o Pfizer; 'oku 'ikai kau 'a e huhu fakalahi 'i he fakahinohino ke nofo kolonitini 'a e fanau he taimi ni.



## ‘Oku ngata ‘a e kolonitini ‘a fe?

‘E lava ke ke ta’ofi ho nofo kolonitini ‘i ‘api he ‘osi ha ‘aho kakato ‘e 5 ‘okapau kuo ‘ikai ‘asi ha ngaahi faka’ilonga. ‘E malava ke ke toe foki ki he ngaue, ‘apiako, pea mo ha ngaai ‘ekitiviti ka ke tui ‘o [kofu’i lelei ho mata](#) ‘i h’o feohi pea mo ha ni’ihi kehe pe mo e kakai ki ha toe ‘aho ‘e 5 he ‘osi ho fakangata ‘a e nofo kolonitini ‘i ‘api. ‘Oku tokoni ia ke ke malu’i ha ni’ihi kehe.

**Mahalo ‘oku ‘i ai ha kakai ‘e fiema’u ke nofo kolonitini pe nofo mavahe ‘o toe loloa ange ha ‘aho ‘e 5 koe’uhi ko e feitu’u pe ko e ngaue’anga ‘e malava ke nau toe lavea ngofua ai ki he COVID.** Ko e kakai ‘oku nau nofo mo kangue ‘i ha feitu’u ‘o hange ko e pilisone, ngaahi fale tauhi, pe ko ha nofo’anga tukuhausia ‘oku tonu ke nau muimui [ki he ngaahi fakahinohino](#) me ‘i he CDC. ‘Oku tonu ke muimui ‘a e kau ngaue tauhi mo’ui ki he [ngaahi fakahinohino ko ‘eni](#) mei he CDC.



## ‘Alu ‘o sivi ha ‘aho ‘e 5 mei he taimi na’e fakae’a ai koe pe ko ha ‘asi meiate koe ‘a e ngaahi faka’ilonga ‘o e COVID-19.

‘E fe’unga ‘a e lahi ‘o e vailasi ‘i ho sino ke maa’usia he sivi. Nofo ‘i ho ‘api kae ‘oua kuo ma’u mai ‘a e ola ho sivi. ‘Okapau na’ake sivi nekativi he taimi ni, ‘e lava ke fakangata ho nofo kolonitini ‘i ‘api. ‘Okapau ‘e ‘ikai malava ke fai ha sivi he ‘osi ha ‘aho ‘e 5 ‘o e nofo kolonitini, pe ko ha’o fili ke ‘oua fai ha sivi, ‘e fiema’u ke ke nofo ‘i ‘api ka e ‘oua kuo ‘osi ha ‘aho ‘e 10 mei he taimi faka’osi na’ake fetu’utaki ai mo ha taha na’ane ma’u ‘a e COVID-19. Kuo pau ke nau [nofo mavahe](#) ‘i ‘api ‘okapau na’ake sivi positivi.

Tokanga ki he [ngaahi faka’ilonga](#) ‘o e COVID-19 Nofo mavahe ‘i ‘api pea ‘alu ‘o sivi he vave taha ‘okapau ‘oku ke puke.

‘Oku tau ‘ilo’i pe ‘e ‘i ai pe ha ki’i faingamalie ki ha kakai ‘e toe hu ‘a e vailasi ‘o nau ma’u ‘a e COVID-19. ‘E lava pe ha kakai ‘o sivi positivi he ‘osi ‘e nau ma’u ‘a e COVID-19 neongo kuo ‘osi ‘e nau nofo fakamavahe pea ‘ikai ke nau toe lava ‘o fakae’a ‘a e mahaki ki ha ni’ihi kehe. Kuo fokotu’u he CDC pea mo e Utah Potungau Mo’ui ‘a e ‘ikai ke toe ‘alu ‘o sivi ‘okapau na’e ‘os ha fakae’a ‘o **si’i hifo he ‘aho ‘e 90** (meimei mahina 3) talu mei ho ‘uluaki sivi positivi ki he COVID-19, pea ‘ikai ha toe ngaahi faka’ilonga fo’ou pe ko ha takautuutu ‘a e mahaki. Ka neongo ia, ‘okapau ‘oku ‘asi ha ngaahi faka’ilonga fo’ou pe toe fakautuutu pea kuo **lahi hake he ‘aho 90** talu mei ho sivi positivi faka’osi, ‘oku tonu pe ke ke ‘alu ‘o toe sivi.



‘Oku ‘ilo foki ki ha ki’i peseti si’isi’i ‘e lava ‘e kinautolu ne ma’u ‘a e huhu malu’i ‘o toe ma’u ‘a e COVID-19 (‘oku ui ko e keisi tuiaki) koe’uhi ke tau hao, ‘oku mau fokotu’u atu ke ‘alu ‘o sivi ki he ‘osi ha ‘aho ‘e 5 mei taimi na’e fakae’a ai koe, neogno kuo ke ‘osi ma’u ‘a e huhu malu’i.

## Nofo ‘i ‘api pea mavahe mei ha kakai kehe he lahi taha teke lavá.

- ‘Oua teke ‘alu ki he ngaue, ‘apiakó, ngaahi ‘ekitiviti kehekehe, fakataha’anga fakalotu, fakataha’anga e famili, pe ko ha ngaahi ‘ekitiviti lolotonga ho nofo kolonitini ‘i ‘api. Nofo ‘i ‘api tukukehe ki ha fiema’u tokoni fakametikolo.
- Vakai’i ‘a e ngaahi faka’ilonga ‘o e COVID-19 faka’aho ‘o a’u ki ha ‘aho ‘e 10 mei he ‘uluaki taimi ne fakae’a ai koe, pea kau ai mo hono fua ‘a e mafana ho sino ‘o kapau ‘e lava. ‘Alu ‘o sivi he vave taha ‘okapau ‘oku ‘asi ha ngaahi faka’ilonga ‘o e COVID-19.
- Fakangatangata ‘a e tokolahi ‘oku ‘a’ahi atu ki ho ‘apí.
- ‘Oua ‘e fai ha folau he lolotonga ho nofo kolonitini. Fakahoko ha sivi ha ‘osi ha ‘aho ‘e 5 mei he taimi na’e fakae’a ai koe pea fakapapau’i ‘oku nekativi ‘a e sivi kimu’a pea ke toki folau. ‘Oua te ke folau ‘okapau ‘oku ke ma’u ‘a e ngaahi faka’ilonga ‘o e COVID-19. Kofu’i ho mata (mask) he taimi ‘oku folau ai pea mo ‘alu ai ki he kakai.
- Feinga ke vamama’o ‘aki ha fute 6 pe ko ha mita ‘e 2 (ongo uma ‘e ua) mei ha ni’ihi kehe.