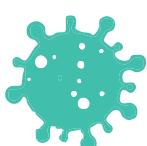


Ko ha me'a ke fai kapau 'oku ke nofo kolonitini pe mavahe tupu mei he **COVID-19**



CORONAVIRUS
UTAH.GOV



UTAH ASSOCIATION of
LOCAL HEALTH DEPARTMENTS



UTAH DEPARTMENT OF
HEALTH

Fakamatala fakamuimui 2/4/2022

Faito'o malu'i COVID-19

Kuo hanga he FDA pea moe CDC'o fakangofua katoa'a e ngaahi faito'o malu'i o e COVID-19 pea'oku ala falala'anga ke malu'i koe mei he vailasi. 'Oku malu'i koe mei ha mahaki te ke puke mei ai, pe ko ha tokoto'i he falemahaki, pe ko ha mate mei he COVID-19. Te ke lava pe'o ma'u'a e COVID-19 he'osi ho huhu malu'i ka ko kinautolu na'e huhu malu'i e malava ke fakasi'sisi'e nau puke pe ko ha tokoto'i falemahaki'o kehe ia me'iate kinautolu na'e'ikai ke nau ma'u'a e huhu malu'i.



Ko e fakahinohino ki he kolonitini'oku makatu'unga ia'i ho huhu malu'i fakamuimui ki he COVID-19. Kuo'osi lava ma'u'a e ['aho fakamuimui ki ho huhu malu'i ki he COVID-19](#) 'okapau'a e'i ai:

- Ko e fakalahi'o ha huhu malu'i pe na'e fai ki he COVID-19, pe ko ha
- Ko ha huhu malu'i tu'o 2'o e Pfizer pe Moderna ki he COVID-19 i he mahina'e 5 kuo'osi, pe ko ha
- Ko e huhu malu'i'a e Johnson & Johnson ki he COVID-19 he mahina'e 2 kuo'osi.
- Ko e fanau ta'u si'i hifo he 18 kuo lava'o fakahoko'a e huhu fakamuimui (update) ia'okapau na'a nau ma'u'e huhu malu'i hono 2'a e Pfizer ki he COVID-19. Ko e huhu fakalahi'oku'ikai kau ia he faka'uhinga ko e ma'u fakamuimui (up-to-date) ki ho fanau..

Kuo hanga foki he COD'o faka'aonga'i'a e fakalea ko e huhu malu'i kakato. 'Oku'uhinga'a e huhu kakato ki he'osi ha uike'e 2 pe toe lahi hake ai mei ho huhu faka'osi ki he COVID-19. Ki he Pfizer pe ko e Moderna, ko ha huhu malu'i e 2'o e faito'o. Ko e Johnson & Johnson, ko ha huhu malu'i e taha'o e faito'o.

'E lava ke ke ma'u'a e huhu malu'i he vave taha mei he taimi'e'osi ai ho nofo mavahe pe kolonitini pea'oku'ikai toe'asi'a e ngaahi faka'ilonga'o e COVID-19.

Ko fe'a e taimi ke u'alu ai'o sivi ki he COVID-19?

Nofo'i'api pea 'alu'o sivi 'okapau'oku ke ma'u'a e ngaahi faka'ilonga 'o e COVID-19, neongo'ene si'isi'i.

'Oku tau'ilo'i'e malava pe he kakai ke nau toe ma'u'a e mahaki pea ko e kakai kuo'osi huhu malu'i'e malava pe ke nau ma'u'a e COVID-19.



Ki ha taha pe na'e fakae'a ki he COVID-19'oku tonu ke'alu'o sivi. '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. 'Oku mau fokotu'atu ke'oua te ke'alu'o sivi he'osi ha fakae'a'okapau na'e si'i hifo he'aho'e 90 (meimeimahina 3) talu mei ho'uluaki sivi positivi, 'okapau kuo'ikai'asi ha ngaahi faka'ilonga'o e mahaki. Ka neongo ia, 'okapau'oku'asi ha ngaahi faka'ilonga pe kuo **lahi hake he'aho 90** (meimeimahina 3) talu mei ho sivi positivi faka'osi, 'oku tonu pe ke ke'alu'o toe sivi. 'Oku mau'ilo'i foki'a e malava'e kinautolu ne nau ma'u'a e huhu malu'i'o toe ma'u'a e COVID-19, koe'uhia ke tau hao, 'oku mau fokotu'atu ke ke'alu'o sivi ki he COVID-19 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.

Tatali ha'aho'e 5 mei hono fakae'a koe pea ke toki'alu'o sivi. 'E fe'unga'a e lahi'o e vailasi'i ho sino ke maa'usia he sivi. 'Oku'ikai ha kaungā kovi'a e faito'o malu'i'o e COVID-19 pea mo e tonu pau'o e sivi. Mahalo'e fiema'u ke ke toutou'alu'o sivi, makatu'unga mei he fa'ahinga sivi na'ake ke fakahoko, he taimi na'e sivi ai koe, pea na'e ha sino ha ngaahi faka'ilonga meiate koe he taimi sivi. 'I he'osi ho sivi, foki ki ho'api he vave taha. Nofo'i ho'api kae'oua kuo ma'u mai'a e ola ho sivi.

'Oku'i ai pe'a e sivi'o e COVID-19'oku sai ange mo tonu'i ha ni'ihi. 'Oku ngaue lelei'a e sivi Rapid antigen he taimi'oku'asi ai'a e faka'ilonga'o e COVID-19. Ko e lahi taha'o e ngaahi sivi'i'api ko e sivi rapid antigen. Ko e ngaahi sivi ko'en'i'oku'ilo'i'a e levolo ma'olunga'o e vailasi pea'oku si'isi'i'e ne fēangai pea mo e sivi PCR. **'Alu'o ma'u'a e sivi PCR'okapau ko ho sivi antigen na'e nekativi pea'oku ha sino ha ngahi faka'ilonga.** Mahalo'e'i ai ha fehalaaki ho sivi nekativi. 'Okapau'e ta'emalava ke ma'u'a e sivi PCR pe ko ha'o fili'e koe ke faka'aonga'i'a e rapid antigen pe ko ha toe sivi pe'i'api, tali ha houa 24-36 pea ke toe sivi.

'E fiema'u nai ke u nofo kolonitiní?

Ko e nofo kolonitini kiate kinautolu ne fakae'a ki he COVID-19, ka kuo te'eki ke nau puke pe sivi positivi. Ko hono fakamavahe'i koe mei ha ni'ihi kehe, 'oku malava ai ke nau hao. 'Oku makehe 'eni ia mei he nofo mavahe pea 'oku tonu ke fai 'eni ha ni'ihi 'okapau na'a nau sivi positivi pe ha sino 'a e ngaahi faka'ilonga 'o e COVID-19. 'Oku tonu ke ke nofo koloitini pea tauhi lelei 'okapau na'e fakae'a ko e 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'ake fēvahevahe'aki 'a e ngaahi naunau kai pē inu mo ha taha 'oku ne ma'u 'a e COVID-19.
- Ko e tokotaha 'oku ne ma'u 'a e COVID-19 ne māfatua, tale pe afuhi 'ene manava kiate koe.



'E 'ikai fiema'u ke ke nofo kolonitini 'okapau:

- Na'ake sivi positivi ki he COVID-19 i he 'aho 90 kuo 'osi (meimeい mahina 3)
- Kuo 'osi lava ma'u 'a e 'aho fakamuimui ki ho huhu malu'i ki he COVID-19.

Ko e ma'u ho 'aho fakamuimui ki ho huhu malu'i ki he COVID-19 'oku 'uhinga ia:

- Ko e fakalahi 'o ha huhu malu'i pe na'e fai ki he COVID-19, pe ko ha
- Ko ha huhu malu'i tu'o 2 'o e Pfizer pe Moderna ki he COVID-19 i he mahina 'e 5 kuo 'osi, pe ko ha
- Ko e huhu malu'i 'a e Johnson & Johnson ki he COVID-19 he mahina 'e 2 kuo 'osi.
- Ko e fanau ta'u si'i hifo he 18 kuo lava 'o fakahoko 'a e huhu fakamuimui (update) ia 'okapau na'a nau ma'u 'e huhu malu'i hono 2 'a e Pfizer ki he COVID-19. Ko e huhu fakalahi 'oku 'ikai kau ia he faka'uhinga ko e ma'u fakamuimui (up-to-date) ki ho fanau..

Tui 'o [kofu'i lelei ho mata](#) he taimi 'oku ke 'alu ai ki he kakai ha 'aho 10 mei he taimi na'e fakae'a ai koe. 'Oku mahu'inga ke tui 'o kofu'i ho mata, neongo 'oku 'ikai te ke nofo kolonitini i'api. 'Oku tokoni ia ke ke malu'i ha ni'ihi kehe. 'Okapau 'e 'ikai te ke lava 'o kofu'i ho mata mei ha ni'ihi kehe 'o a'u ki ha 'aho 'e 10 mei he taimi na'e fakae'a ai koe, 'oku tonu ke ke nofo kolonitini i'api. Ko ha [kofu'i mata lele \(mask\)](#) 'o hange ko e KN95 'e lava ke fakahaofi koe mo ha ni'ihi kehe ki ha fakae'a.



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

- Kuo te'eki ke ke ma'u ha hahu malu'i. 'Oku 'uhinga 'eni ki ha hahu malu'i na'e 'ikai te ke ma'u ki he COVID-19.
- Kuo 'ikai ke ma'u 'a e 'aho fakamuimui ki ho hahu malu'i 'o e COVID-19.
- Kuo lahi hake he 'aho 'e 90 talu mei ho sivi positivi faka'osi ki he COVID-19 pea kuo te'eki ke ma'u 'a e 'aho fakamuimui ki ho hahu malu'i.



'Okapau 'e 'ikai lava ke ke tui [ke hao lelei 'o kofu'i ho mata](#) 'i ho 'alu ki ha kakai he 'osi hono faka'ea koe pe ko ha 'osi ha 'aho 'e 5 'o e nofo kolonitini 'i api, kuo fokotu'u he CDC ke ke nofo 'i api ha 'aho 'e 10 'o 'ikai ko e 'aho 'e 5.

'Oku mau fokotu'u ke ke 'alu 'o sivi ha 'aho 'e 5 mei he taimi fakamuimui na'ake fetu'utaki vaofi ai mo ha taha 'oku ne ma'u 'a e COVID-19 ke fakapapau'i 'oku 'ikai te ke fakamafola 'a e vailasi ki ha ni'ihi kehe, neongo 'oku 'ikai te ke nofo kolonitini 'i api. 'Okapau na'ake sivi positivi pe ma'u ha ngaahi faka'ilonga, nofo mavahe 'i api he vave taha. Kuo lava ha 'aho 'e 90 (meimeei mahina 3) talu mei ho 'uluaki sivi positivi ki he COVID-19 pea 'oku 'ikai 'asi ha ngaahi faka'ilonga 'o e mahaki, 'e 'ikai fiema'u ha toe sivi lolotonga 'o e vaha'a taimi 'aho 90.

Tokanga ki he ngaahi faka'ilonga 'o e COVID-19 pea mo 'alu 'o sivi 'okapau 'oku ke puke.

Muimui ki he ngaahi fakahinohino malu'i ko 'eni 'okapau na'e fakae'a koe:

- Fakasi'isi'i 'a e kau 'aahi ki ho 'api lolotonga ho nofo kolonitini.
- Kofu'i ho mata (mask) he taimi 'oku 'alu ai ki he kakai. 'Oku mahu'inga 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 ki he COVID-19. 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.
- 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 lolotonga ho nofo kolonitini.
- 'Alu 'o sivi he 'osi ha 'aho 'e 5 mei ho fetu'utaki fakamuimui mo ha taha na'ane ma'u 'a e COVID-19. 'Okapau na'ake sivi nekativi, te ke lava 'o mavahe mei ho 'api pea mo kofu'i ho mata 'i ho takanga mo ha ni'ihi kehe. Kuo pau ke nau nofo mavahe 'i api 'okapau na'ake sivi positiv'i.
- Fakamama'o mei ha kakai 'oku nau ma'u 'a e mahaki ka 'oku 'ikai ha sino ha faka'ilonga pe ko ha tu'u lavea ngofua ke puke mei he COVID-19. 'Oua te ke 'alu 'o 'a'ahi ki ha fale tauhi, tauhi'anga neesi, pea ko ha feitu'u 'e tu'ulavea ngofua ka e 'oua kuo 'osi ha 'aho 'e 10 mei he taimi faka'osi na'e fakae'a ai koe ki he COVID-19.
- '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.



'Oku ngata 'a e kolonitini 'a fe?

Ko e 'aho na'e fakae'ea ai koe ko e 'aho fakamuimui ia na'e fakae'a ai ko e ki ha taha na'ane ma'u 'a e mahaki 'o e COVID-19. 'Oku ui ko e 'aho 0 ho nofo kolonitini 'Oku 'uhinga ia ke kamata ho nofo kolonitini he'aho 0 ('oku ui ko e 'aho na'e fakae'a ai koe pe ko e taimi fakamuimui na'ake vaofi ai mo ha taha na'ane ma'u 'a e COVID-19) pea 'osi ha 'aho kakato'e 5 ('aho 1-5).

Manatu'i, 'okapau 'oku ke nofo mo ha taha na'ane ma'u 'a e COVID-19 pea mo e nofo kolonitini 'i'api, ko ho nofo kolonitini 'aho'e 5 'e KAMATA he 'osi 'a e tokotaha 'oku positivi pea mo 'e ne nofo mavahe. Mahalo 'e 'uhinga'eni ki ha'o nofo kolonitini 'o loloa ange he 'aho'e 5 'okapau 'e 'ikai te ke nofo mavahe mei ha ni'hi kehe.



Tapuni faka'osi
fetu'utaki
mo ha taha
na'ane
COVID-19
('aho 0)

Vave taha
te ke lava
'alu 'o sivi

'aho faka'osi 'o e
nofo kolonitini
'i'api
('aho 5)

'Aho 1
'a ho nofo
kolonitini

SAPATE	MONITE	TUSITE	PULELULU	TU'AP-ULELULU	FALAITE	TOKONAKI
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	'AHO 5 NOFO KOLONITINI			

'E fiema'u nai ke u nofo kolonitini 'i 'api 'okapau kuo u nofo mo ha taha 'oku ne ma'u 'a e COVID-19?

Ko e kakai 'oku nau nofo mo ha taha 'oku ne ma'u 'a e COVID-19 'oku ui ko e fetu'utaki he 'api nofo'anga. Ko e fetu'utaki he 'api nofo'anga 'oku nau 'i ha tu'unga 'o e lavea ngofua ke ma'u kinautolu he vailasi.

'E fiema'u ke ke nofo kolonitini 'i ho 'api ha 'aho'e 5 'okapau na'ake nofo mo ha taha 'oku ne ma'u 'a e COVID-19 pea na'e 'ikai ke ke hahu malu'i koe, pe ko ha 'aputeiti 'a ho hahu malu'i ki he COVID-19, pea na'e lahi hake he 'aho'e 90 talu ho ma'u 'a e COVID-19. 'E lava ke faingata'a ho nofo mavahe mei he kakai 'oku nau ma'u 'a e COVID-19 pea 'oku nau nofo foki 'i ho 'apí. 'Oku 'uhinga'eni ki ha'o nofo kolonitini 'i'api 'o toe loloa ange he 'aho 5 'okapau 'oku faingata'a ke ke nofo mavahe mei he tokotaha 'oku ne ma'u 'a e COVID-19. Ko e taimi kotoa pe 'e fetu'utaki ai ha taha ne sivi positivi lolotonga ia 'oku ne nofo mavahe, 'e toe kamataa fo'ou ho nofo kolonitini.

Tauhi koe pea mo ha ni'hi kehe 'i ha fale 'oku malu 'aki ho tui 'o kofu'i ho mata he taimi 'oku ke feohi ai mo ha taha 'oku puke he COVID-19. 'Alu 'o sivi he vave taha 'okapau 'oku ke puke pe 'asi ha ngaahi faka'ilonga, neongo pe 'oku si'isi'i.

'E toe fiema'u nai ke u nofo mavahe 'okapau na'u sivi positivi ki he COVID-19 he 'osi ha huhu malu'i?

'Io Nofo mavahe i'api ha 'aho e 5 'okapau na'ake sivi positivi pe ko ha 'asi 'a e ngaahi faka'ilonga 'o e COVID-19, neongo kuo ke 'osi huhu malu'i. 'Oku 'ikai ha kaungā kovi 'a e faito'o malu'i 'o e COVID-19 pea mo e tonu pau 'o e siví. 'Oku 'uhinga 'eni ki ha sivi positivi he 'osi ho ma'u 'a e huhu malu'i, 'oku ke ma'u 'a e COVID-19. 'Oku hahamolofia ka 'e lava pe ke hoko.



'E telefoni mai 'a e potungaue mo'ui 'okapau na'u sivi positivi pea na'e fakae'a nai ki he COVID-19?

Ko e feitu'u'anga sivi pe ko e kau tauhi mo'ui na'a nau fakahoko 'a e sivi te nau 'oatu 'a e ola 'o e sivi. 'E lava ke nau 'oatu hangatonu 'a e ola 'o e sivi kiate koe, pe ko e telefoni, pe ko ha 'imeili. 'Okapau na'ake sivi positivi, 'e feinga 'a e potungaue mo'ui ke fetu'utaki atu kiate koe ke fakahoko ha keisi fakatotolo. 'E lava ke fetu'utaki atu ha kau tauhi mo'ui mei he pule'anga he telefoni pe text pe ko ha 'imeili. Ko e keisi fakatotolo ko ha fetu'utaki atu 'a e kau tauhi mo'ui 'a e pule'anga 'o fai ha faka'eke'eke ki he fakae'a na'e hoko mei he COVID-19. 'E fakahoko he kau ngaue tauhi mo'ui ha faka'eke'eke ki he ngaahi feitu'u na'ake 'alu ki ai he taimi na'e ma'u ai koe he vailasi, mo e taimi na'e kamata ai 'a e faka'ilonga, pea mo ha ni'ihi kehe na'e mei lava ke fakae'a 'akinautolu ki he vailasi. 'E lava ke nau toe'eke atu ki ha tokoni te ke fiema'u 'o hange ko ha me'akai pe ko ha nofo'anga ke tokoni atu 'i ho nofo mavahe.

Halanga fetu'utaki 'oku fakahoko he 'osi 'a e fakatotolo ki he keisi. 'Oku hoko 'a e halanga fetu'utaki ke 'ilo'i ai he kau tauhi mo'ui 'akinautolu na'e fakae'a ki he vailasi pe ko ha mahaki pea lava ai ke nau fetu'utaki ki he kakai ko ia ke nau 'ilo'i 'a e taimi te nau nofo kolonitini ai. 'Oku lava ke toe ma'u mei he halanga fetu'utaki ha tokoni kiate kinautolu na'e fakae'a pea mo ha toe tokoni makehe he taimi 'o e nofo kolonitini.

'Oku 'i ai ha ngaahi tipaatimeni tauhi mo'ui 'oku 'ikai ke nau malava 'o fakahoko ha keisi fakatotolo pe ko ha halanga fetu'utaki he taimi ni. Ka neongo ia, 'e malava pe ke ke ma'u ha [text popoaki](#) me 'i he potungaue mo'ui pe ko ha [tohi fakatokanga](#) 'okapau na'ake faka'aonga'i 'a e tekinolosia 'i ho telefoni.



'E ha'u nai ha taha mei he potungaue mo'ui 'o vakai'i au pe 'oku ou ongo'i fefee?

Vakai'i a e ngaahi faka'ilonga 'o e COVID-19 ki ha'aho'e 10 mei he taimi na'e fakae'a ai koe. 'Alu'o sivi 'okapau na'ake puke pe 'asi ha ngaahi faka'ilonga, neongo 'oku si'sisi'. Teke lava 'o'ilo ki'a e ngaahi feitu'u sivi he <https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations>.

'E lava ke fetu'utaki atu'a e kau ngaeu mei he potungaue mo'ui lolotonga ho nofo kolonitini ke vakai'i koe pea sio ange pe 'oku ke fefee/ Mahalo te nau telefoni atu pe ko ha popoaki text mei he potungaue mo'ui 'o vakai'i pe 'oku'asi ha ngaahi faka'ilonga pe ko ha fiema'u ke kumi ha ngaahi tokoni.



Ko e ha hono 'uhinga 'oku fiema'u ke u tohi ai 'a e mafana 'o e sino pea mo ha ngaahi faka'ilonga faka'aho?

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 tohi'a e ngaahi ongo'oku ke ma'u faka'aho. 'Alu'o sivi 'okapau 'oku ke ongo'i puke pe kamata ke 'asi ha ngaahi faka'ilonga 'o e COVID-19.

'Oku kau he ngaahi faka'ilonga 'o e COVID-19: mofi pe fakamomoko, tale, nounou e manava pe faingata'a, langa e monga, langa pe mamahi uoua, ongosia, langa'ulu, fofonu pe hafu e ihu, langa kete pe lua, fakalele pe ko ha me'a fo'ou'a e mole ifo ho kai pea mo e namu'i ha me'a.



Ko e ha 'a e founiga '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. 'E fiema'u ke ke muimui ki he ngaahi sitepu ko'eni tu'o 2 he'aho kotoa'o a'u ki ha'aho'e 10 mei he'aho na'e fakae'a ai koe ki ha taha na'e puke he COVID-19.



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



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 hā:

- 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, pēpē, 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 toketā 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

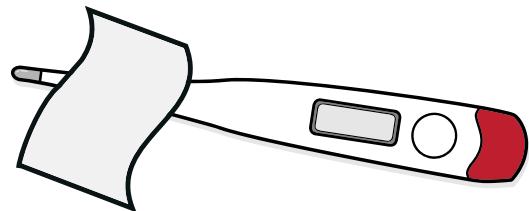
Hiki 'a e mafana ho sino pe a mo e ngaahi faka'ilong he foomu he ngata'anga 'a e tohi ko 'eni. Fai 'eni he 'aho kotoa 'e 10.

- 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. 'Oku mau ui 'eni ko e "aho 0". Ko e taimi fakamuimui na'ake fetu'utaki pe a mo ha taha na'e sivi positivi pe a 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 ho hiki 'a e mafana ho sino pe a mo e ngaahi faka'ilonga ko e 'aho 10 he 'osi 'a e 'aho faka'osi na'e fakae'a ai koe, neongo 'oku 'ikai te ke nofo kolonitini koe 'i 'api. Kapau 'oku 'ikai teke 'ilo'i 'a e ngaahi 'aho, fetu'utaki ki he potungäue mo'ui, 'apiakó, pe ko ha ngäue'anga makatu'unga he feitu'u na'e fakae'a koe ai. Fakafonu katoa 'a e 'asho 'o a'u ki he 'aho 10. 'Oua ta'etalu 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) pe a 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 pe a "N" ko e 'ikai.



Sitepu 3

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



Sitepu 4

'Okapau 'oku ke ongo'i puke pe ma'u ha ngaahi faka'ilonga 'o e COVID-19

- Nofo 'i 'api ka e 'oua kuo ke sai.
- 'Alu 'o sivi ki he COVID-19.
- Kapau 'e toe fakautuutu ke kovi 'a e ngaahi faka'ilonga pe a '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 toketa. Tui 'o kofu'i ho mata pe a talaange ki he kau ngäue 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 fakatokanga'i 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

*'Oku 'ikai ko e kotoa 'eni 'o e ngaahi faka'ilonga fakatu'utamaki. Kapau 'oku ke nofo loto hoha'a ki ai pe a ke telefoni ki he toketa.



Ko e ha 'a e fuolua ke u nofo 'i 'api he 'osi ha sivi positivi ki he COVID-19?

'Aho 'e 10'a e nofo mavahe ke malu'i lelei 'a e taimi loloa 'o e nofo 'i 'api he 'osi ha sivi positivi. Ka neongo ia, 'oku 'i ai ha teita fo'ou mei he CDC 'oku 'asi ai ha taimi nounou 'o e nofo mavahe pe a mo e nofo kolonitini ke faka'aonga'i he taimi ni. Nofo 'i 'api 'o a'u ki he:

- Kuo 'ikai ha mofi 'i ha houa 24 ta'e faka'aonga'i ha faito'o ke holoki 'aki 'a e mofi, pea
- Kuo 'asi sai 'a e ngaahi faka'ilonga ha houa 'e 24, pea
- Kuo 'osi ha '**aho 'e 5 mei ho 'aho na'ake sivi ai**. Ko e' aho na'e sivi positivi ai ko e' 'oku ui ko e' 'sho 0. Nofo 'i 'api ka e' oua kuo 'osi kakato ha 'aho 'e 5 mei ho sivi positivi ('aho 1-5). Kuopau ke ke nofo 'i 'api ha 'aho 'e 5.

Mahalo 'e fiema'u ke ke nofo 'i 'api 'o toe loloa ange he 'aho 'e 5 'okapau 'oku 'asi ha ngaahi faka'ilonga pea 'ikai ke 'asi 'oku ke sai. 'Oku 'i ai ha ngaahi faka'ilonga, hange ko e mole 'a e ifo mo enamu'i ha me'a, 'e lava ke tolonga atu ki ha ngaahi uike pe mahina neongo 'oku 'ikai te ke ma'u ha 'inifekisini pea 'e 'ikai ke toe fiema'u ke nofo 'i 'api.

Tui 'o [kofu'i lelei ho mata](#) he taimi 'oku ke 'alu ai ki he kakai ha 'aho 5 mei he taimi na'ake nofo mavahe ai 'i ho 'api.

Mahalo te ke kualafai ki ha faito'o ki he monoclonal antibodies pe ko ha fo'i'akau antiviral 'okapau na'ake sivi positivi ki he COVID-19. Toe 'ilo lahi ki ai <https://coronavirus.utah.gov/treatments> .pe talanoa ki ho toketa.

'E 'ikai ha fiema'u ia ke ke 'alu 'o toe sivi ki he fakangata ho nofo mavahe.

'Okapau 'oku ke loto ke fai ha sivi kimu'a pea ke toki foki ki he ngaahi 'ekitiviti na'ake anga maheni ki ai (hange ko e ngaue pe ko ha aka), ko e [fokotu'u a e CDC](#) ke ke ma'u 'a e sivi rapid antigen (pe faka'aonga'i 'a e sivi 'i 'api) 'o 'ikai ko e sivi PCR. Tali ha ngaahi 'aho 'e 5 pea 'ikai ha toe mofi 'o a'u ki ha houa 24 pea kuo kamata ke sai 'a e ngaahi faka'ilonga kehe kimu'a pea ke toki sivi. 'Okapau ko e ola ho sivi rapid antigen 'oku positivi he 'osi ha 'aho 'e 5 'o e nofo mavahe, 'oku lelei ke ke nofo 'i 'api ha toe 'aho 'e 5 (fakakatoa ko e' 'aho 'e 10 mei he fuofua taimi na'ake sivi positivi ai). Ka neongo ia, te ke toe lava pe 'o fai ha sivi pea mo ha rapid antigen kehe ha 'osi 'o ha hou 24 pea kapau 'oku nekativi, 'e lava ke fakangata ho nofo mavahe 'i 'api. 'Okapau na'e nekativi 'a e ola 'o e sivi, te ke lava 'o fakangata ho nofo mavahe, ka 'e fiema'u ke ke tui '[o kofu'i lelei ho mata](#) he taimi te ke feohi pea mo ha ni'ihi kehe 'i ho 'api pea mo e' 'alu ki he kakai he 'aho 'e 5 ka hoko mai.

Ko e ha 'a e ngaahi founiga malu'i 'oku tonu ke u fakahoko he 'osi 'a e sivi positivi pea ta'ofi ai ha fakae'a ki ha ni'ihi kehe?

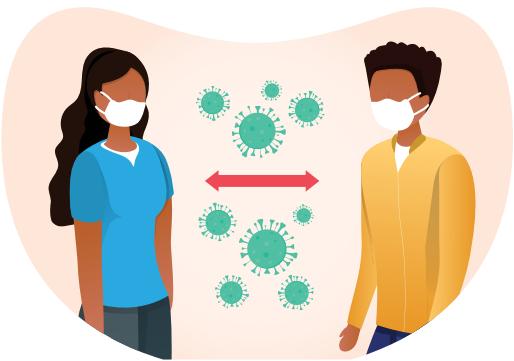
Nofo 'i 'api tukukehe ki ha fiema'u tokoni fakametikolo. 'Oua teke folau pe 'alu ki he ngaue, 'apiakó, ngaahi 'ekitiviti kehekehe, fakataha'anga fakalotu, fakataha'anga e famili, pe ko ha ngaahi 'ekitiviti.

- Feinga ke nofo 'i ha loki mavahe mei he kakai 'oku mou nofo fakataha he 'api. 'Oku mahu'inga ke fakamama'o mei ha kakai 'e lava ke lavea ngofua ki ha puke lahi he taimi 'oku ke ma'u ai 'a e mahaki. Feinga ke faka'aonga'i ha falemalolo makehe mei he kakai 'oku mou nofo fakataha. 'Okapau 'e 'ikai lava 'o ke nofo ha loki kehe pe faka'aonga'i ha falemalolo kehe, tui 'o kofu'i ho mata 'okapau te ke feohi pea mo ha kakai kehe.
- 'Oua e vahevahe ho ngaahi me'a 'oku ke faka'aonga'i hange ko e ipu, peleti, pe ko ha tauveli.
- 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).
- Fakaava 'e matapa sio'ata he lahi taha te ke lava ke tokoni kio he takai 'a e 'ea.



Ko hai 'e fiema'u ke nau nofo kolonitini he 'osi 'e mau feohi?

Teke lava pe'ekoe'o fakamafola'a e vailasi ki ha ni'ihi kehe pe'a'oku kamata ia ha 'aho'e 2 kimu'a mei he taimi na'e 'asi ai'a e ngaahi faka'ilonga ki he taimi e'osi ai ho nofo mavahe. Kapau na'e 'ikai teke ma'u'a e ngaahi faka'ilonga, na'ake ma'u'ekoe'a e mahaki ha'aho'e 2 kimu'a mei he'aho na'e sivi ai koe ki he COVID-19. ko e tokotaha kotoa pe na'e fetu'utaki vaofi mo koe he taimi ko'eni na'e tonu ke tokanga ai pea mahalo'e fiema'u ke ne nofo kolonitini. Ilo'o toe lahi ange he peesi 2.



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 1-800-456-7707.

Potungāue Mo'ui o Utah	(385) 286-0296
Bear River Health Department (ngaahi vhenga Box Elder, Cache, pea mo Rich)	(435) 792-6500
Potungāue Mo'ui 'a e Kakai i Utah Lotoloto (ngaahi vhenga Juab, Millard, Piute, Sanpete, Sevier, pea mo Wayne):	(435) 896-5451
Potungāue Mo'ui Vahenga Davis.	(801) 525-5200
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 vhenga Carbon, Emery, pea mo Grand)	(435) 637-3671
Potungāue Mo'ui Kakai Tonga Hihifo'o Utah (ngaahi vhenga Beaver, Garfield, Iron, Kane, pea mo Washington)	(435) 673-3528
Potungāue Mo'ui Vahenga Summit	(435) 333-1500
'Ofisi Park City.	(435) 783-3161
'Ofisi Kamas	(435) 783-3161
'Ofisi Coalville.	(435) 336-3234
Potungāue Mo'ui Vahenga Tooele	(435) 277-2300
Potungāue Mo'ui TriCounty (ngaahi vhenga Daggett, Duchesne, pea mo Uintah)	(435) 247-1177
Potungāue Mo'ui Vahenga Utah	(801) 851-7000
Potungāue Mo'ui Vahenga Wasatch.	(435) 657-3232
Potungāue Mo'ui Weber-Morgan	(801) 399-7250

Siofi ho ngaahi faka'ilonga he 'osi hono fake'a ko e ki he COVID-19

'Aho faka'osi ne fakae'a ai mahaki:

'Aho teke lava 'o ta'ofi ai hono vaka'i ho fua mafana pea mo e nqaahi faka'ilonga:

Fakahinohino: Fua mafana ho sino tu'o 2 he'aho, taha he pongipongi pea taha he efiafi, pea tohi'i he la'i fooomu ko 'eni. Kapau 'oku 'ikai'i ai ha'o me'a fuu, tohi hifo kapau na'ake pehe 'oku ke mofi ('e 'ikai vevela ho kili pe lanu kulkula, pe ko ho'o fakamomoko pe pupuha'ia). Maaka'i 'io ('lo) pe 'ikai ('ikai) kapau 'oku 'ai ha ngaahi faka'ilonga pe 'ikai. 'Oua ta'etalii ha fehu'i. Kapau 'oku ke ma'u 'a ngaahi faka'ilonga 'o e COVID-19, neongo 'ene si'si, nofo mavahe he vave taha.

'Oku tonu ke'alu 'o sivi ki he COVID-19.

'Aho # ('aho faka'osi ne faka'e'a ai mahaki)	1	2	3	4	5
'Ahó					
AM pe PM	AM	PM	AM	PM	AM
Fua Mafana					
ke fakakaukau nai 'oku ke mofi	'Io 'Ikai				
Ngaahi faka'ilonga kehe (tohi ha lai pepa ho ngaahi faka'ilonga)					
'Aho # ('aho faka'osi ne faka'e'a ai mahaki)	6	7	8	9	10
'Ahó					
AM pe PM	AM	PM	AM	PM	AM
Fua Mafana					
ke fakakaukau nai 'oku ke mofi	'Io 'Ikai				
Ngaahi faka'ilonga kehe (tohi ha lai pepa ho ngaahi faka'ilonga)					