



COVID-19

HAWAII DEPARTMENT OF HEALTH

PAGANNURUTAN PARA KADAGITI NAASIDEG NGA KINADINNA TI TAO NGA ADDA COVID-19 NA

Ti kayat na nga sawen ti **Naasideg nga kinadinna** ket maysa kadagitoy sumarsaruno:

- Nu adda kabbalay mo nga tao nga adda COVID-19 na
- Nu naggyan ka ti uneg ti 6 nga kadapan ti kaasideg ti maysa nga tao nga adda COVID-19 na ti napalabas ti 24 nga oras ti pinagtipun nga kabayag ti 15 nga minutos wenno addadu pay
- Ti pinagaywan ti maysa nga tao nga adda COVID-19 na
- Nu adda nakaasideg mo nga tao nga adda COVID-19 na ken napugsuan na ka (e.g. nauyekan wenno, kinabisung, etc.)

Kontakem diay doctor mo[¶] tapno matest ka ti COVID-19:

- Positibo nga resulta ti test: COVID-19 **kas**o ken awanen ti “naasideg nga nakadinna”
Agyan ka idta balay mo ti 10 nga aldaw ken bantayam deyta bagim para ti inyaman nga simtomas
- Negatibo nga resulta ti test: Awan ti COVID-19 na idi oras nga matest
Mabalin pay laeng nga makaala ti impeksyon ti COVID-19
Masapul pay laeng nga agquarantine ti kabayag kasla diay naibaga sadiay baba

Agyan ka ta balay (quarantine)

- **Dagiti tao nga kinadinna ti agyan ti maysa nga balay nga awan ti simtomas na (dagiti agkakabbalay; agnanayon nga adda makadkadinna da nga tao nga adda COVID-19 na):** Agyan ka latta ta balay mo ti 10 nga aldaw[§] kalpasan daydiay tao nga adda COVID-19 na ket naikkaten ti panakaikulon nan.
- **Dagiti tao nga kinadinna ti maysa nga tao nga awan simtomas na nga haan na nga kabbalay (awan kabbalay na nga adda COVID-19 na):** Agyan ka latta idta balay mo ti 10 nga aldaw[§] kalpasam nga nakaasideg nga nakadinna ti maysa nga tao nga adda COVID-19 na). **Dagita palmiyam/kabbalay mo ket haan nga masapul nga agyan diay balay yo, malasksid nu nagpositibo ti test mo wenno masaksakit da.**

Para kadagiti kabbalay mo ken dagidiay kinaasideg mo nga haan mo nga kabbalay, nu madama ka nga agquarantine masapul ka nga:

- **Rumwar ka ti balay mo LAENG NU** agpaagas ka (tawagam diay doctor mo[¶] nga umuna ken ipakaammum kanyada nga adda nakadinnam ti asideg nga tao nga adda COVID-19 na). Haan ka nga agusar ti inyaman nga klase ti transportasyon nga pampubliko, makikalugan, wenno taxi.
- Awan ti ipalubus mo nga bumisita
- Agyan ka ti naisina nga parte ti balay mo kadagidiay kabbalay mo, ti kasayaatan ket ti uneg ti maysa nga kwarto nga siksika.
- Nu masapul ka nga makitipun kadagidiay sabal inga kabbalay mo, agusar ka ti tela nga pang abbung mo ta rupam ken umadayo ka ti agwat ti 6 nga kadapan.
- Bantayam ti karadkad mo ti inaldaw para ti simtomas ti COVID-19 (e. g., gurigor, uyek, marigatan nga umanges, sakit ti ulo, agpaparaw, kabarbaru nga pannakaawan ti panagraman wenno pagangut, pannakaulaw, panagsarwa, panagtakki, pannakabannug, sakit ti bagbagi, etc.)
- **Nu makarikna ka ti simtomas ti COVID-19, tawagam ti doctor mo[¶] ken ipakaammum kanyada nga adda nakadinnam nga tao nga adda COVID-19 na ken adda marikriknam nga kabarbaru nga simtomas.**
- Tipden ti panaglwaras ti mikrobyo
- Haan nga mabalin nga pagsisinublatan ti personal nga gamit ti uneg ti balay (e.g., plato, twalya, ules etc.)
 - Dalusan nga kanayon ti amin nga maigiggaman nga lugar (e.g., lamisaan, paglukat ti arwangan, telepono, keyboards, gripo etc.)
 - Kanayunem ti agugas ti imam agusar ka ti sabon ken danum ti 20 nga segundo wenno hand sanitizer nga adda nagan na nga 60% nga alcohol
 - Kanayunem ti aghugas nga insigida kalpasan nga ikkaten ti gloves ken kalpasan mo nga makaasideg ti maysa nga masakit nga tao
Haan mo nga iggaman dagita matam, agong ken ngiwat mo nu haan ka nga naghugas ti immam

[¶]Nu awan ti doctor mo wenno adda kayat mo nga saludsuden, bisaem ti <https://www.auw211.org/> wenno tawagam ti 211

[§]14-nga aldaw nga pannakaiquarantine ket masapul latta ti uneg ti lugar nga adda agtitipun nga tattao (e.g. pasilidad ti panagaywan nga nabayag, balay ti panagaywan para ti grupo, pasilidad para kadagiti tao nga makasapul ti tulong ti panagbiyag da, pagbaludan, paglinungan, balay nga pagpalaingan ken lugar nga pagpaagasan, balay ti military, etc.).