



COVID-19

KA 'OIHANA OLAKINO O HAWAI'I

NO KA MĀLAMA 'ANA I KE KANAKA MA'I COVID-19 MA KA HALE

E kaupalena 'ia ka hui kino 'ana

- E ho'oka'awale 'ia ke kanaka ma'i ma ka lumi moe a ma ka lumi 'au'au nona iho
- 'A'ole ke kahu mālama kahi kanaka kū loa i ka pāma'i ma muli o COVID-19
- E hō'ōia i ka pā 'olu'olu o ka makani ma ka lumi o ke kanaka ma'i (e la'a me ka wehe 'ana i ka pukaaniani a me ka ho'ā 'ana i ka pe'ahi uila)
- E hō'ole i nā hoa kipa

E maka'ala i nā hō'ailona pō'ino

- E ho'oka'a'ike me ke kauka ke ho'olawehala nā hō'ailona ma'i
- E kāhea aku iā 911 no nā ulia pōpilikia (e ha'i aku i ka po'e ho'ouna hikiwawe ua loa'a ke kanaka i ka ma'i ahulau COVID-19)
- Nā Hō'ailona Pō'ino: 'o ka ikiiki, ka 'eha i loko o ka houpo, ka hili hewa hou o ka no'ono'o, ka hiki 'ole ke ho'āla 'ia a maka'ala, ka pōpolohua o ka lehelehe a helehelena paha

E kāohi i ka laha 'ana o nā mūhune

- **KA MEA'AI:**
 - E 'ai (a hānai 'ia paha) ke kanaka ma'i ma kona lumi pono'i a i 'ole ma kahi ka'awale
 - E holoi 'ia nā pā a me nā ipu 'ai me ke komo pū 'ia o nā mikilima, ke kopa, a me ka wai wela, a i 'ole ma loko o ka mīkini holoi pā
 - E holoi lima ma hope o ka wehe 'ana i nā mikilima a me ka ho'opā 'ana i nā mea lawelawe 'ai
- **'A'OLE E KA'ANA LIKE I NĀ MEA PILIKINO** (e like me nā pā, nā ipu 'ai, nā kāwele, nā uhi moe, a me nā hāme'a 'enehana)
- **KA PALE IHU A ME NĀ MIKILIMA** (nā wā kūpono e komo ai):
 - KE KANAKA MA'I:** E komo 'ia ka pale ihu ke hui kino me kekahi po'e 'ē a'e (ma ka hale a ma ka hele 'ana no ka lapa'au 'ia)
 - KE KAHU MĀLAMA:** E komo i ka pale ihu no ka mālama 'ana i ke kanaka ma'i. E komo i nā mikilima ke ho'opā a hana pili i ke koko, ke kūkae, a me nā wai 'ē a'e o ke kino. E kiloi i nā mikilima ma ke kini 'ōpala me ke 'eke o loko. E holoi lima ma hope pono o ka wehe 'ana i nā mikilima a ma hope o ka hui kino 'ana me ke kanaka ma'i.
- **E HOLOI PINEPINE I NĀ LIMA** me ke kopa a me ka wai no 20 mau kekona ma ke emi loa. Inā 'a'ohe kopa me ka wai, e ho'oma'ema'e lima me ke kopa malo'o he 60% 'alekohola a 'oi ko loko. 'A'ole e ho'opā i ka maka, ka waha, a me ka ihu me nā lima lepo.
- **E HOLOI A HO'OMA'EMA'E** i nā papa a me nā mea 'ē a'e i ho'opā nui 'ia i kēlā me kēia lā ('o ia ho'i nā pōheo puka, nā pana kukui, nā 'au, nā lua, nā kī wai, nā hāme'a uila, a pēlā aku)
 - I mea e kaupalena ai i ka hui kino 'ana, e ho'oma'ema'e wale nō i ka lumi moe a lumi 'au'au o ke kanaka ma'i e like me ka pono.
- **KA HOLOI LOLE:** E komo i nā mikilima no ka ho'opā 'ana i ka lole/uhi moe o ke kanaka ma'i. E holoi lole me ka wai mahana loa i hiki. E ho'omalolo'ole me ke ea wela loa inā hiki. E holoi lima ma hope pono o ka wehe 'ana i nā mikilima.
- **KA 'ŌPALA:** E malu i kekahi kini 'ōpala me ke 'eke o loko no ke kanaka ma'i. E komo mikilima no ka lawe 'ana i ke 'eke 'ōpala a no ka ho'opā/kiloi 'ana i ka 'ōpala. E holoi lima ma hope.

E nānā pono i kou olakino pono'i

- Pono ke kahu mālama e noho ho'omalulu ma ka hale a nānā pono i ke olakino no nā hō'ailona COVID-19 ('o ia ho'i, ka piwa, ke kunu, ka ikiiki, a pēlā aku)
- E kāhea aku nā kahu mālama i loa'a i nā hō'ailona ma'i i ke kauka. Inā 'a'ohe ou kauka, a he mau nīnau paha kāu, e kipa iā <https://www.auw211.org/> a i 'ole e kelepona aku iā 211
- Pono nā kahu mālama i loa'a 'ole i nā hō'ailona ma'i e noho ho'omalulu ma ka hale **'oiai** ke kanaka ma'i COVID-19 e ho'omalulu nei ma ka hale **a** no 10 mau lā* ma hope iho.

*Mau nō ka pono o ka noho ho'omalulu 14 lā no nā wahi ho'ākoako ('o ia ho'i nā wahi mālama hikiāloa, nā home mālama pū'ulu, nā wahi kāko'o nohona, nā hale pa'ahao, nā wahi ho'omalulu, nā hale ho'ōla a lapa'au, nā hale pū'ali koa komo mua, a pēlā aku).