



# Nā 'Ōlelo A'ō COVID-19

## KA 'OIHANA OLAKINO O HAWAI'I

### KE LOA'A 'I'O 'ŌE I KA MA'I COVID-19

No ka ho'olaha 'ole 'ia 'ana o ka ma'i ahulau i ka po'e 'ē a'e, e nānā i kēia mau 'ōlelo a'ō.

- E noho ho'omalulu ma ka hale koe ka hele i ka lapa'au 'ia**
  - E noho ho'omalulu ma ka hale a hiki i:
    - He 10 mau lā i hala mai ka lā mua o nā hō'ailona ma'i (a inā 'a'ohē ou hō'ailona, he 10 mau lā i hala mai ka lā i hana 'oe i ka hō'ike ke'ena ho'okolohua); **A ME**
    - He 24 mau hola i hala mai ka manawa hope o kou loa'a 'ana i ka piwa me ka 'ai 'ole 'ia o ka lā'au ho'ēmi piwa; **A ME**
    - Ka polapola 'ana o nā hō'ailona ma'i ('o ia ho'i ke kunu a me ka ikiiki).
- 'A'ole loa e holo ma nā alakau lehulehu, nā ka'a kau pū, a me nā ka'a 'ōhua**
- E ho'oka'awale 'oe iā 'oe iho mai ka po'e 'ē a'e o ka hale**
  - E noho ka'awale 'oe ma kahi "lumi ho'omalulu"
  - E malu kekahi lumi 'au'au nou pono'i
  - Inā pono ka hui kino 'ana me kekahi po'e ma loko a ma waho o ka hale, e komo i ka pale ihu
  - 'A'ole e ka'ana like i nā mea pilikino me ka po'e 'ē a'e o ka hale (e like me nā pā, nā kāwele, nā uhi moe)
  - E holo i nā mea i ho'opā nui 'ia (e like me nā papakau, nā pōheo puka). E ho'ohana i nā kāwele a kī wai ho'oma'ema'e e like me nā kuhikuhina ma ka lepili
- 'A'ole e pili loa me nā hānaiahuhu, 'a'ole ho'i e hamohamo, ne'ene'e ā pili, honi a palu 'ia, hiamoe ma kahi ho'okahi, a ka'ana like i ka mea'ai.**
  - Inā hiki, e koho i ho'okahi kanaka o ka hale e mālama i nā hānaiahuhu/holoholona lawelawe, me kona holo pono 'ana i nā lima ma mua a ma hope o ka launa 'ana me nā holoholona hale
- E haku 'ia ka papa inoa o ka po'e a pau i hui kino ai me 'oe ma kou wā ma'i (mai 2 lā ma mua o kou loa'a 'ana i ka ma'i a inā 'a'ohē ou hō'ailona, mai 2 lā ma mua o kou hana 'ana i ka hō'ike ke'ena ho'okolohua)**
  - E noi ana ka po'e hana 'Oihana Olakino iā 'oe no kēia 'ikepili.
  - Penei nā 'ano o ka hui kino 'ana:
    - Ka noho pū 'ana ma ka hale ho'okahi me ke kanaka ma'i COVID-19
    - Ka launa 'ana me ke kanaka ma'i COVID-19 ma kahi kokoke o 6 kapua'i no 15 mau minuke a 'oi paha i loko o 24 mau hola
    - Ka mālama 'ana i ke kanaka ma'i COVID-19
    - Ka pili loa me ka hā'ae o ke kanaka ma'i COVID-19 ('o ia ho'i, ke kunu 'ia ma luna ou, ka honi 'ana, a pēlā aku)
- E ho'omaha a e inu wai**
- E nānā pono i kou mau hō'ailona ma'i.** Inā ho'olawehala nā hō'ailona ma'i, e kāhea koke i kou kauka
- E pane koke i ka po'e hana 'Oihana Olakino ke nīele lākou iā 'oe ma kou wā ho'omalulu ma'i**
- No nā ulia pōpilikia, e kāhea iā 911** a e ha'i aku i ka po'e ho'ouna hikiwawe ua loa'a 'oe i ka ma'i COVID-19. Penei nā hō'ailona pō'ino COVID-19:
  - Ka ikiiki
  - Ka 'eha i loko o ka houpō
  - 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 helehena paha

**E pale i ke kunu a me ke kihe**

**E holo pinepine 'ia nā lima** me ke kopa a me ka wai no 20 kekona a i 'ole e ho'oma'ema'e i kou lima me ke kopa malo'o he 60% 'alekohola a 'oi ko loko.