



ROGON I AYWEG GEY KO COVID-19

HAWAII DEPARTMENT OF HEALTH

NE'N NI NGAM RRIN NI FAANRA KAM SIKENG NI BAY E COVID-19 ROM

Ngam rrin e tin baaray banen me yog ni dab kum afweg e ma'ar ngak beq.

Dabni yaen nga biyang ma kemus ni aspital

- Mu par u tabinaw nge madaa ko ngiyal ni:
 - Ke gaman ragag e rran (10 days) napan ni yib e pow ko ma'ar ngom (ma faan dariy e pow, ma ke gaman ragag e rran (10 days) napan ni ke fek e lab e sikeng rom); **NGE**
 - Ke gaman raliw nge angeg e awa (24 hours) napan ni keb e gawal nga dakanem ma da'an mu unum e falay ni nge m'ing e gawal; **NGE**
 - Kam sogolgol ko (chochol, ma dakir ngochngoch e faan rom).

Dab maan u maaren e yoqor, fa mu'un ku beq, ara taxi

Mu palog nigem ko girdii u lan e tabinaw

- Mu paer u reb e "singil ko ma'ar" ni yigoq gur ngay
- Maan nga rebe kolosis ni yigoq gur ngay
- Faanra thingar maan nga fithik e girdii u lan e tabinaw fa wuruq, ma ngam tay e mask nga owchem
- Dab kun fanay ara murwel ko taabug i banen ni gubin e girdii u tabinaw (bod rogon e pilet, tawal, nge gulgul)
- Ngan kilin nag e yu yang ni banen ni yib tama math ngay (ni bod rogon e counter, nge nob ko maab). Ngan murwel ko mam'en e kilin ni bod rogon e spray nge wipe ni bod rogon ni be yog e babiyor riy

Dab kun chigur ko gamanman, ni bod rogon ni ngan math math nga downgin, ngan gamuchmuch, ngan faray bon, nge un ko mol u to'bey, fa ngan abich u taabang.

- Faan rayog, ma ngin dugliy beq ni fiir e nga i ayweg e gamanman ma be tiya'n i maluk nag paaq u m'on nge tomuren ni be muruliy e gamanman ko tabinaw.

Mu yoloy nga buut urngin e girdii ni ka i chigur ngom u napan ni gab ma'ar (girdii nim madaa gow laagruw e rran u mo'n ni ngam ma'ar, nge laagruw e rran u mo'n ni nge fek e lab e sikeng rom)

- Ra denguwa nigem chon e murwel ko Department of health ni ngam pii e binem e babiyor.
- Baaray rogon mag nang ni faanra kam chigur ngak beq ni bay e ma'ar rok:
 - Gama paer u lan taab tabinaw ni kuma paer fachaa riy ni bay e COVID-19 rok
 - Ngan paer u lan ne'l e fit (6 feet) u charen beq ni bay e COVID-19 rok u lan raliw nge angeg i ragag e awa (24-hour) numngin napan ni yira chagliy me gaman e ragag nge laal e mint (15 minutes) fa ba yoqor
 - Rogon i ayweg beq ni bay e COVID-19 rok
 - Kam math ko logow fa uchuth ku beq ni bay e COVID-19 rok (bod ni kan chochol nga dakanam, kan kad lugnam, nga ku boch banen.)

Ngan tofaan min unum e raen nib yoqor

Ngam motoyil ko rogon e ma'ar rom nib fe'l rogon. Faanra ke gel e pow ko ma'ar rom, mag denguwa nag e togta rom nib papay

Thingar mu fulweg lungun chon e murwel ko Department of Health ni yad be nang salpem ko re ngiyal ni kanog ngom ni ngam paer u tabinaw

Faanra ke gel e ma'ar, mag denguwa nag e 911 garayog ko chaan ke non ngom ni bay e COVID-19 rom. Ubchiyaq ko COVID-19 e bod rogon ni:

- Ke mo'maw rogon e pogofan
- Be amith fa be manman ngarngorey

- Be balyang lolugey
- Mo'maw rogon ni ngan od fa ngan paer ni yib od
- Ke maa ram'en dapi lugnay nge owchey

Faan bayni chochol fa waangis min upnguy langay

Maluk nag pa'ey nib yoqor yay ko sop nge raen u langin raliw e seconds (20 seconds) fa ni maluk nag pa'ey ko sanitizer ni faen pa'ey ni bay e alkul riy ni dabi lich ko ne'l i ragag e pacent (60%).