



COVID-19

HAWAII STATE DEPARTMENT OF HEALTH

PANANGAMIRIS KEN PANNAKISAO DAGITI ASIDEG A NAKIUMANAM

Ti **asideg a nakiumanan** ket asinnoman a naiwarnak ti COVID-19, saan a maibilang ti kasasaad ti panagbakuna.

Agannad ka ti buo nga 10 nga aldaw ken suruten ti [Pagannurotan ti Pannakailasin ken Pannakaiwarnak](#). Iti tao ket maikonsiderar nga asideg a nakiumanan uray pay no agus-usar ti maysa a tao wenno pada da nga agusar ti mask.

Kanayonan nga Impormasion

Adu a salik ti mabalin a makaimpluwensia ti peggad ti pannakaiwarnak iti COVID-19, a pakairamanan no kasano da kabayag a naiwarnak ken no kasano da a kaasideg ti tao nga addaan ti impeksion ti COVID-19; no sadinno da a naiwarnak (k.p., ti uneg wenno ruar); kasasaad ti panagbakuna; sakbay ti estado ti impeksion ti COVID-19; ken usar dagiti personal a pamprotektar a wagas (k.p., panagusar ti mask).

Babaen ti panag-usar kadagiti mask a kusto ken kanayon, dagiti tattao ket mabalin da a protektaran dagiti bagi da ken dagiti sabali ken kissayan ti pannakaiwarnakda ti COVID-19.

Agaramid ti Listaan dagiti Mapakaamuan nga Asideg a Nakiumanan

- Sino dagiti kaduam iti balay?
- Sino ti kaduam iti oras a nakiramrambak ka kadagiti pinaatiddog a pamilyam?
- Napan ka iti tarabaho wenno eskuelaan?
- Inusar mo ti oras mo kadagiti sabali a nabiit pay a napalabas?
 - Nangan ka ken/wenno uminom iti restawran, bar, club, wenno sabali a kamarin?
 - Nagwatwat kadua ti sabali wenno napan ti gym wenno pasilidad ti panagwatwat?
 - Nangsangaili iti pamilya wenno gagayem sadiay balaymo wenno bummisita iti pamilya wenno gagayem sadiay balayda?
 - Nagatendar ti ramrambak wenno sabali pay a gimong iti kagimongan wenno trabaho?
- Napan ka kadagiti rupan-rupa nga apoyntment? (k.p., salon, pagpapukisan, doktor, dentista)?
- Naglugan ka kadua ti sabali a tattao ti kotse wenno naglugan ti pampubliko a transportasion?
- Napan ka ti serbisio wenno pasken ti lugar ti panagsimba (k.p. simbaan)?

Pakaammoan Dagiti Tattao a Nakadkaduam Nga Adda Posibilidad a Naiwarnak da iti COVID-19

Mabalin ka nga umawag, agtext, sigud a mensahe, wenno i-email dagiti kontakmo. Makisinnarita ka. No ikeddeng mo, usarem iti [Tell Your Contacts](#) (Ibagam kadagiti Kontakmo) a website tapno agipatulod ti email wenno text kadagiti asideg a nakiumanan a saan mo nga inagnaganan ti bagim.

Ana Dagiti Ibagam Kadagiti Kontakmo

“Hi. Kasapulak a makasarita ka panggep iti napateg a banag. Adda kadi ti sumagmamano a minuto a maited mo tapno makasarita ka iti pribado? Nagpositibonak ti COVID-19 idi (petsa). Nagkakadwa tayo idi (petsa), ket kayat ko nga ipakaammo kanyam tapno kasta ket makapagpaeksamen ka tapno maprotektaram ti pamilyam ken sabali pay. Madi maibilang ti kasasaad mo ti panagbakuna, masapul nga ilasin mo ti bagim kadagiti sabali no adda ti COVID-19 mo. Masapul met laeng nga ilasin mo ti bagim no sika ket agsakit ken suspetsam nga adda ti COVID-19 mo ngem awan pay dagiti resulta ti eksamen. Agtalinaed ka ti balay ti kababaan ti 5 nga aldaw, agsuot ti umanay a mask ti buo a 10 nga aldaw no kaduam dagiti sabali, monitorem dagiti sintomas, ken agpaeksamen ka 5 nga aldaw kalpasan ti pannakaiwarnak. No adda dagiti aniaman a saludsod mo, ti [Departamento ti Salun-at](#) iti Estado ti Hawaii ket addaan kadagiti kinanayon a masaludsod ken dagiti pammataudan a sidadaan iti website da.”