

# COVID-19 Isolation Guidance

## When should I isolate?

Regardless of vaccination status, you should isolate from others when you test positive for COVID-19. You should also isolate if you are sick and suspect that you have COVID-19 but do not yet have test results.

When you have COVID-19, isolation is counted in days, as follows:

### If you had no symptoms:

- Day 0 is the day you were tested (not the day you received your positive test result)
- Day 1 is the first full day following the day you were tested
- If you develop symptoms within 10 days of when you were tested, consult your healthcare provider

### If you had symptoms:

- Day 0 of isolation is the day symptoms began, regardless of when you tested positive
- Day 1 is the first full day after the day your symptoms started

## How do I isolate?

If you test positive for COVID-19, stay home for at least 5 days and isolate from others in your home. You are likely most infectious during these first 5 days.

- Do not travel.
- Stay home and separate from others as much as possible.
- Use a separate bathroom, if possible.
- Take steps to improve ventilation at home, if possible.
- Don't share personal household items, like cups, towels, and utensils.
- Monitor your symptoms. If you have an emergency warning sign (like trouble breathing), seek emergency medical care immediately.
- Wear a high-quality mask if you must be around others at home and in public.
- Do not go places where you are unable to wear a mask.

## When can I end isolation?

End isolation based on how serious your COVID-19 symptoms were.

### If you have no symptoms:

- You may end isolation after day 5 and continue to wear a high quality mask or respirator through day 10.

### If you had symptoms:

- You may end isolation after day 5 and continue to wear a high quality mask or respirator through day 10 if:
  - You are fever-free for 24 hours (without the use of fever-reducing medication)
  - Your symptoms are improving
- If you still have fever or your other symptoms have not improved, continue to isolate until they improve.
- If you had moderate illness (if you experienced shortness of breath or had difficulty breathing), or severe illness (you were hospitalized) due to COVID-19, or you have a weakened immune system, you need to isolate through day 10.
- If you had severe illness or have a weakened immune system, consult your doctor before ending isolation. Ending isolation without a viral test may not be an option for you.
- If you are unsure if your symptoms are moderate or severe or if you have a weakened immune system, talk to a healthcare provider for further guidance.

## When can I stop wearing a mask?

After you have ended isolation, when you are feeling better (no fever without the use of fever-reducing medications and symptoms improving):

- Wear your mask through day 10.

OR

- If you have access to antigen tests, you can use them after day 5. With two negative tests in a row 48 hours apart, you may remove your mask sooner than day 10 (but no sooner than day 6).



Note: If your antigen test results are positive, you may still be infectious. You should continue wearing a mask and wait at least 48 hours before taking another test. Continue taking antigen tests at least 48 hours apart until you have two negative results in a row. This may mean you need to continue wearing a mask and testing beyond day 10.

# Guía de aislamiento de COVID-19

## ¿Cuándo debo aislarme?

**Independientemente del estado de vacunación, debe aislarse de los demás cuando dé positivo en la prueba de COVID-19. También debe aislarse si está enfermo y sospecha que tiene COVID-19 pero aún no tiene los resultados de la prueba.**

**Cuando tiene COVID-19, el aislamiento se cuenta en días, de la siguiente manera:**

### Si no tenía síntomas:

- El día 0 es el día en que se hizo la prueba (no el día en que recibió el resultado positivo de la prueba)
- El día 1 es el primer día completo después del día en que se hizo la prueba
- Si desarrolla síntomas dentro de los 10 días antes a la prueba, consulte a su proveedor de atención médica.

### Si tuvo síntomas:

- El día 0 de aislamiento es el día en que comenzaron los síntomas, independientemente de cuándo dio positivo
- El día 1 es el primer día completo después del día en que comenzaron sus síntomas

## ¿Cómo me aílo?

**Si da positivo por COVID-19, quédese en casa por al menos 5 días y aislese de los demás en su hogar. Es probable que sea más infeccioso durante estos primeros 5 días.**

- No viaje.
- Quédese en casa y sepárese de los demás tanto como sea posible.
- Use un baño separado, si es posible.
- Tome medidas para mejorar la ventilación en el hogar, si es posible.
- No comparta artículos domésticos personales, como tazas, toallas y utensilios.
- Controle sus síntomas. Si tiene un signo de advertencia de emergencia (como dificultad para respirar), busque atención médica de emergencia de inmediato.
- Use una máscara de alta calidad si debe estar cerca de otras personas en casa y en público.
- No vaya a lugares donde no pueda usar una máscara.

## ¿Cuándo puedo terminar el aislamiento?

**Finalice el aislamiento según la gravedad de sus síntomas de COVID-19.**

### Si no tenía síntomas:

- Puede terminar el aislamiento después del día 5 y continuar usando una máscara o respirador de alta calidad hasta el día 10.

### Si tuvo síntomas:

- Puede terminar el aislamiento después del día 5 y continuar usando una máscara o respirador de alta calidad hasta el día 10 si:
  - o No tiene fiebre por 24 horas (sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre)
  - o Sus síntomas están mejorando
- Si todavía tiene fiebre o sus otros síntomas no han mejorado, continúe aislándose hasta que mejoren.
- Si tuvo una enfermedad moderada (si experimentó falta de aire o dificultad para respirar) o una enfermedad grave (fue hospitalizado) debido a COVID-19, o si tiene un sistema inmunitario debilitado, debe aislarse hasta el día 10.
- Si tuvo una enfermedad grave o tiene un sistema inmunológico debilitado, consulte a su médico antes de finalizar el aislamiento. Terminar el aislamiento sin una prueba viral no puede ser una opción para usted.
- Si no está seguro si sus síntomas son moderados o severos o si tiene un sistema inmunitario debilitado, hable con un proveedor de atención médica para obtener más orientación.

## ¿Cuándo puedo dejar de usar una máscara?

**Después de que haya terminado el aislamiento, cuando se sienta mejor (sin fiebre o sin el uso de medicamentos antifebriles y los síntomas han mejorado):**

- Use su máscara hasta el día 10.
- 
- Si tiene acceso a las pruebas de antígeno, puede usarlas después del día 5. Con dos pruebas negativas seguidas con 48 horas de diferencia, puede quitarse la máscara antes del día 10 (pero no antes del día 6).



**Nota:** Si los resultados de su prueba de antígeno son positivos, aún puede ser infeccioso. Debe continuar usando una máscara y esperar al menos 48 horas antes de realizar otra prueba. Continúe haciéndose las pruebas de antígeno con al menos 48 horas de diferencia hasta que tenga dos resultados negativos seguidos. Esto puede significar que debe continuar usando una máscara y realizando pruebas más allá del día 10.

# إرشادات العزل لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)

## متى يجب علي تطبيق العزل؟

بغض النظر عن حالة التحصين باللقاح، يجب عليك الانعزال عن الآخرين عندما تكون نتيجة اختبار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) إيجابية. يجب عليك أيضًا الانعزال إذا كنت مريضًا وتشتبه في إصابتك بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) ولكن ليست لديك نتائج اختبار حتى الآن.

عند إصابتك بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، يتم احتساب العزل بالأيام على النحو التالي:

### ذا لم تظهر عليك أعراض:

- اليوم 0 هو اليوم الذي خضعت فيه للاختبار (وليس اليوم الذي حصلت فيه على نتيجة اختبارك الإيجابية)
- اليوم الأول هو أول يوم كامل يلي يوم خضوعك للاختبار
- إذا ظهرت عليك أعراض في غضون 10 أيام من وقت خضوعك للاختبار، فاستشر مقدم الرعاية الصحية

### إذا ظهرت عليك أعراض:

- اليوم 0 من العزل هو اليوم الذي بدأ فيه ظهور الأعراض، بغض النظر عن الوقت الذي كانت فيه نتيجة اختبارك إيجابية
- اليوم الأول هو أول يوم كامل بعد اليوم الذي بدأ فيه ظهور الأعراض

## متى يمكنني إنهاء العزل؟

قم بإنهاء العزل بناءً على مدى خطورة أعراض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) لديك.

### إذا لم تظهر عليك أعراض:

- يمكنك إنهاء العزل بعد اليوم الخامس والاستمرار في ارتداء كمامة عالية الجودة أو قناع تنفس عالي الجودة حتى اليوم العاشر.

### إذا ظهرت عليك أعراض:

- يمكنك إنهاء العزل بعد اليوم الخامس والاستمرار في ارتداء كمامة عالية الجودة أو قناع تنفس عالي الجودة حتى اليوم العاشر في حالة:
  - مرور 24 ساعة دون الإصابة بالحمى (دون تناول أدوية خافضة للحرارة)
  - تحسن الأعراض لديك
- إذا كنت لا تزال تعاني من الحمى أو لم تتحسن الأعراض الأخرى لديك، فاستمر في تطبيق العزل حتى تتحسن.
- إذا كنت تعاني من مرض معتدل (إذا كنت تعاني من ضيق في التنفس أو صعوبة في التنفس)، أو كنت تعاني من مرض شديد (تم إدخالك إلى المستشفى) بسبب فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، أو كنت تعاني من ضعف الجهاز المناعي، يجب عليك تطبيق العزل حتى اليوم العاشر.
- إذا كنت تعاني من مرض شديد أو ضعف الجهاز المناعي، فاستشر الطبيب قبل إنهاء العزل. قد لا يكون إنهاء العزل دون الخضوع لاختبار فيروسي خيارًا متاحًا لك.
- إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كانت الأعراض التي تظهر عليك معتدلة أو شديدة أو إذا كنت تعاني من ضعف الجهاز المناعي، فتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية للحصول على مزيد من الإرشادات.

## كيف أعزل نفسي؟

إذا كانت نتيجة اختبار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) إيجابية، فالزم المنزل لمدة 5 أيام على الأقل وانعزل عن الآخرين في منزلك. فمن المحتمل أن تكون أكثر نقلًا للعدوى خلال هذه الأيام الخمسة الأولى.

- تجنب السفر.
- الزم المنزل وابتعد عن الآخرين لأطول فترة ممكنة.
- استخدم حمامًا منفصلًا إذا أمكن.
- اتخذ خطوات لتحسين التهوية في المنزل إذا أمكن.
- لا تشارك الأدوات المنزلية الشخصية، مثل الأكواب والمناشف وأدوات الطعام.
- راقب ظهور الأعراض عليك. إذا ظهرت عليك علامة تحذير طارئة (مثل صعوبة التنفس)، فاطلب الرعاية الطبية الطارئة على الفور.
- ارتد كمامة عالية الجودة إذا تحتم عليك الوجود بالقرب من الآخرين في المنزل وفي الأماكن العامة.
- لا تذهب إلى الأماكن التي لا يمكنك فيها ارتداء الكمامة.

## متى يمكنني التوقف عن ارتداء الكمامة؟

بعد إنهاء العزل، عندما تشعر بالتحسن (لا تعاني من حمى دون استخدام أدوية خافضة للحرارة والأعراض تتحسن):

- ارتد الكمامة حتى اليوم العاشر.

أو

- إذا كنت تتمتع بإمكانية الحصول على اختبارات المستضد، يمكنك استخدامها بعد اليوم الخامس. بإجراء اختبارين سلبيين متتاليين تفصل بينهما 48 ساعة، يمكنك التخلص من الكمامة قبل اليوم العاشر (ولكن ليس قبل اليوم السادس).



# COVID-19治疗性隔离指南

## 我应何时进行治疗性隔离？

不论您的疫苗接种状态如何，当您的COVID-19检测为阳性后，您均应与他人保持治疗性隔离状态。如果您患病并怀疑自己感染了COVID-19，但尚未获得检测结果，您也应进行治疗性隔离。

当您感染COVID-19后，以天为单位计算治疗性隔离时间，如下所示：

### 如果您未曾有症状：

- 第0天是您接受检测的那一天（不是您收到阳性检测结果的那一天）
- 第1天是您接受检测后的第一天
- 如果您在接受检测后10天内出现症状，请咨询您的医疗保健提供者

### 如果您曾有症状：

- 治疗性隔离的第0天是症状开始的那一天，不论您何时获得阳性检测结果
- 第1天是症状开始后的第一天

## 我如何进行治疗性隔离？

如果您的COVID-19检测结果为阳性，请待在家中至少5天，并与家中其他人保持治疗性隔离状态。在最初的5天内，您可能具有最强传染性。

- 请勿旅行。
- 待在家中并尽可能与他人分开。
- 如果可能，请使用单独的浴室。
- 如果可能，采取措施改善家中的通风。
- 请勿共用个人家居用品，如杯子、毛巾和餐具。
- 监测您的症状。如果您有紧急警告迹象（如呼吸困难），请立即寻求紧急医疗护理。
- 如果您必须在家中或公共场所与他人接触，请佩戴优质口罩。
- 请勿前往无法佩戴口罩的地方。

## 我什么时候可以结束治疗性隔离？

根据您的COVID-19症状的严重程度结束治疗性隔离。

### 如果您没有症状：

- 您可以在第5天后结束治疗性隔离，并继续佩戴优质口罩或呼吸器至第10天。

### 如果您曾有症状：

- 在以下情况下，您可以在第5天后结束治疗性隔离，并继续佩戴优质口罩或呼吸器至第10天：
  - 24小时无发热（在未使用退热药的情况下）
  - 您的症状正在改善
- 如果您仍然发热或您的其他症状没有改善，请继续进行隔离，直至症状改善。
- 如果您因COVID-19患有中度疾病（如果您出现呼吸急促或呼吸困难）或重症疾病（如果您住院），或者您的免疫系统较弱，则需要进行治疗性隔离至第10天。
- 如果您患有重症疾病或免疫系统较弱，请在结束治疗性隔离前咨询您的医生。在没有进行病毒检测的情况下结束治疗性隔离可能不是您的可选方案。
- 如果您不确定您的症状是中度还是重症，或者您不确定您的免疫系统是否较弱，请咨询医疗保健提供者以获得进一步指导。

## 我何时可以停止佩戴口罩？

在您结束治疗性隔离后，当您感觉好些时（在未使用退热药的情况下无发热且症状改善）：

- 佩戴口罩至第10天。
- 或
- 如果您有条件进行抗原检测，您可以在第5天后进行抗原检测。如果间隔48小时的连续两次检测结果为阴性，您可以在第10天之前摘下口罩（但不得早于第6天）。



注：如果您的抗原检测结果为阳性，您可能仍然具有传染性。您应继续佩戴口罩并等待至少48小时，然后再进行另一次检测。至少间隔48小时继续进行抗原检测，直到您连续获得两次阴性结果。这可能意味着您需要在第10天之后继续佩戴口罩并进行检测。

# راهنمای ایزوله کردن کووید-19

## چه زمانی باید خود را قرنطینه کنم؟

صرفنظر از وضعیت واکسیناسیون، هنگامی که نتیجه تست کووید-19 شما مثبت شد، بایستی خود را از دیگران جدا کنید. همچنین در صورتی که بیمار بوده و مظنون به ابتلا به کووید-19 هستید اما هنوز نتیجه تست را نمی‌دانید، باید خود را قرنطینه کنید.

وقتی به کووید-19 مبتلا هستید، قرنطینه به شکل زیر و بر اساس تعداد روز شمارش می‌شود:

### اگر هیچ علائمی نداشتید:

- روز 0 روزی است که تست داده‌اید (نه روزی که مثبت بودن نتیجه تست خود را دریافت کرده‌اید)
- روز 1، یک روز کامل پس از روز تست است
- اگر ظرف مدت 10 روز از زمانی که تست داده‌اید، دچار علائم شدید، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود مشورت کنید

### اگر دارای علائم بودید:

- روز 0 قرنطینه روزی است که علائم شروع شده است، صرفنظر از زمانی که تست شما مثبت شده است
- روز 1، اولین روز کامل پس از روزی است که علائم شما شروع شده است

## چه زمانی می‌توانم به ایزولاسیون پایان دهم؟

بر اساس میزان جدی بودن علائم کووید-19 خود، به قرنطینه پایان دهید.

### اگر هیچ علائمی ندارید:

- پس از روز 5 می‌توانید به قرنطینه پایان دهید، تا روز 10 به پوشیدن ماسک یا دهان‌بند طبی باکیفیت ادامه دهید.

### اگر دارای علائم بودید:

- در موارد زیر، پس از روز 5 می‌توانید به قرنطینه پایان دهید، اما تا روز 10 به پوشیدن ماسک یا دهان‌بند طبی باکیفیت ادامه دهید:
  - اگر به مدت 24 ساعت تب نداشتید (بدون استفاده از داروهای تب‌بر)
  - اگر علائم شما در حال بهبود است
- اگر همچنان تب دارید یا سایر علائم شما بهبود نیافته است، تا زمان بهبود علائم به قرنطینه ادامه دهید.
- اگر ابتلای شما به بیماری کووید-19 در حد متوسط (اگر تنگی نفس را تجربه کرده یا در نفس کشیدن مشکل داشته‌اید) یا شدید است (بستری شده‌اید) یا سیستم ایمنی شما ضعیف است، باید تا روز 10 به قرنطینه ادامه دهید.
- اگر به طور شدید مبتلا شده‌اید یا سیستم ایمنی شما ضعیف است، قبل از پایان دادن به قرنطینه، با پزشک خود مشورت کنید. پایان دادن به قرنطینه بدون تست ویروسی، نمی‌تواند گزینه مناسبی برای شما باشد.
- اگر در مورد متوسط یا شدید بودن علائم خود اطمینان ندارید یا سیستم ایمنی شما ضعیف است، برای راهنمایی بیشتر با یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی تماس بگیرید.

## چگونه باید خود را ایزوله کنم؟

اگر تست کووید-19 شما مثبت شد، حداقل به مدت 5 روز در خانه بمانید و در خانه، خود را از دیگران جدا کنید. در طول این 5 روز، احتمالاً بیماری شما دارای بیشترین میزان واگیری است.

- سفر نکنید.
- تا حد امکان در خانه بمانید و خود را از دیگران جدا کنید.
- در صورت امکان از سرویس بهداشتی جداگانه استفاده کنید.
- در صورت امکان، اقداماتی برای بهبود تهویه انجام دهید.
- به طور اشتراکی از لوازم شخصی از قبیل فنجان، حوله و ظروف استفاده نکنید.
- مراقب علائم خود باشید. اگر دچار علائم هشداردهنده اورژانسی شدید (مانند مشکل در نفس کشیدن، فوراً برای دریافت مراقبت‌های درمانی اورژانسی اقدام کنید).
- اگر باید در خانه یا مکان‌های عمومی در کنار دیگران باشید، از یک ماسک با کیفیت استفاده کنید
- به مکان‌هایی که نمی‌توانید در آنجا از ماسک استفاده کنید، نروید.

## چه زمانی می‌توانم استفاده از ماسک را متوقف کنم؟

پس از اینکه قرنطینه را به پایان رساندید، وقتی حس می‌کنید حالتان بهتر شده است (بدون استفاده از داروهای تب‌بر، تب نداشتن باشید و علائم شما بهبود پیدا کرده باشد):

- تا روز 10 از ماسک استفاده کنید.

یا

- اگر به تست آنتی‌ژن دسترسی دارید، می‌توانید پس از روز 5 از آن استفاده کنید. پس از دو بار منفی شدن متوالی تست با فاصله 48 ساعت، می‌توانید قبل از روز 10 ماسک خود را بردارید (البته نه زودتر از روز 6).



# Orientação de isolamento para COVID-19

## Quando devo me isolar?

Independentemente do status de vacinação, você deve se isolar de outras pessoas quando receber um resultado positivo em um teste de COVID-19. Você também deve se isolar se estiver doente e suspeitar que está com COVID-19, mas ainda não tem o resultado do teste.

Quando se tem COVID-19, o isolamento é contado em dias, da seguinte forma:

### Se você não teve sintomas:

- O dia 0 é o dia em que você fez o teste (não o dia em que recebeu o resultado positivo do teste)
- O dia 1 é o primeiro dia inteiro depois do dia em que você fez o teste
- Se você manifestar sintomas até 10 dias após o teste, consulte o profissional de saúde

### Se você teve sintomas:

- O dia 0 do isolamento é o dia em que os sintomas começaram, independentemente de quando o resultado do seu teste foi positivo
- O dia 1 é o primeiro dia inteiro depois do dia em que seus sintomas começaram

## Como devo me isolar?

Se você recebeu um resultado positivo para o teste de COVID-19, permaneça em casa por pelo menos 5 dias e isole-se de outras pessoas em sua casa. Você terá maior probabilidade de infectar outras pessoas durante esses primeiros 5 dias.

- Não viaje.
- Permaneça em casa e isole-se de outras pessoas o máximo possível.
- Use um banheiro separado, caso seja possível.
- Tome providências para melhorar a ventilação em casa, se possível.
- Não compartilhe itens domésticos pessoais, como xícaras, toalhas e utensílios.
- Monitore seus sintomas. Se tiver um sinal de alerta de emergência (como dificuldade para respirar), busque cuidados médicos emergenciais imediatamente.
- Use uma máscara de alta qualidade quando precisar ficar perto de outras pessoas em casa ou em público.
- Não vá a locais onde não possa usar uma máscara.

## Quando posso terminar o isolamento?

Termine o isolamento com base na gravidade dos sintomas da COVID-19 que você apresentou.

### Se você não tem sintomas:

- Você pode terminar o isolamento após o dia 5 e continuar usando uma máscara de alta qualidade até o dia 10.

### Se você teve sintomas:

- Você pode terminar o isolamento após o dia 5 e continuar usando uma máscara de alta qualidade até o dia 10 se:
  - o Está há 24 horas sem febre (sem usar medicamentos de redução de febre)
  - o Seus sintomas estão melhorando
- Se você ainda está com febre ou seus outros sintomas ainda não melhoraram, continue em isolamento até que eles melhorem.
- Se você teve uma doença moderada (se teve falta de ar ou dificuldade para respirar) ou uma doença grave (se foi internado) por causa da COVID-19, ou se você tem um sistema imunológico fraco, precisa ficar em isolamento até o dia 10.
- Se você teve uma doença grave ou tem um sistema imunológico fraco, consulte seu médico antes de terminar o isolamento. Pode ser que você precise fazer um teste viral antes de terminar o isolamento.
- Se você não tem certeza se seus sintomas são moderados ou graves, ou se tem um sistema imunológico fraco, converse com o profissional de saúde para receber mais orientações.

## Quando posso parar de usar máscara?

Após ter encerrado o isolamento, quando estiver se sentindo melhor (sem febre mesmo sem usar medicamentos de redução de febre e com sintomas melhorando):

- Use a máscara até o dia 10.

OU

- Se você tem acesso a testes de antígeno, pode usá-los após o dia 5. Se tiver dois resultados negativos consecutivos separados por 48 horas, você poderá tirar a máscara antes do dia 10 (mas não antes do dia 6).



**Observação:** Se o resultado de seu teste de antígeno for positivo, talvez você ainda possa transmitir a doença. Você deve continuar usando uma máscara e aguardar pelo menos 48 horas para fazer outro teste. Continue fazendo testes de antígeno com pelo menos 48 horas de diferença até obter dois resultados negativos consecutivos. Isso pode significar que você precisa continuar usando máscara e fazendo testes depois do dia 10.

# Ta'iala i le Fa'anofo'esea o le COVID-19

## O āfea e tatau ai ona 'ou fa'anofo'esea?

Tusa lava po o ā tulaga o ou tui puipui, e tatau lava ona e fa'anofo'esea mai isi pe a positive lau siaki mo le COVID-19. E tatau foi ona e fa'anofo'esea pe afai ua e ma'i ma masalomia fa'apea ua e maua i le COVID-19 ae le'i maua mai lava i'uga o siaki.

Pe a maua oe i le COVID-19, o le fa'anofo'esea e faitauina i aso, e pei ona iai i lalo:

### Afai sa leai ni āuga na e maua ai

- O le Aso 0 o le aso lea na fai ai lau siaki (ae lē o le aso na maua ai le i'uga o lau siaki)
- Aso 1 o le aso atoa muamua na soso'o ai ma le aso na fai ai lau siaki
- Afai ua alia'e ia oe ni āuga i totonu o le 10 aso na fai ai lau siaki, talanoa i lau tausi soifua

### Afai ua e maua i ni āuga:

- Aso 0 o le fa'anofo'esea o le aso lea na amata ai āuga, tusa lava po o anafea na positive ai lau siaki
- Aso 1 o le aso atoa muamua lea ina ua uma le aso atoa na amata ai ona maua oe i āuga

## E fa'apefea ona 'ou fa'anofo'esea?

Afai ua positive lau siaki mo le COVID-19, nofo i le fale mo le 5 aso ma fa'anofo'esea mai isi i totonu o lou aiga. Atonu e sili atu le pipisi atu o oe i isi i le taimi lea o le 5 aso muamua.

- 'Aua e te alu malaga.
- Nofo i le fale ma vavae 'ese mai isi i le mafai e tatau ai.
- Fa'aaogā se isi fale tā'ele, pe a mafai.
- Fai ni auala e fa'aleleia ai le mea e fa'aalu ai le 'ea i le fale, pe a mafai.
- 'Aua le fa'asoina meafaitino tau 'oe lava ia e fa'aaogā i le fale, e pei o iputi, solo tā'ele, ma mea e kuka ai mea'ai.
- Mata'itū āuga o e maua ai. Afai ua e maua i ni uiga e mana'omia ai le lapata'i o tulaga fa'afuase'i (e pei o le faigatā ona mānava), sa'ili vave se tausiga fa'afomai i tulaga fa'afuase'i.
- Fai se puni fofoga e sili atu le lelei pe afai e tatau ona e iai i tafatafa o isi i totonu o aiga ma i le mamalu lautele.
- 'Aua e te alu i nofoaga e lē mafai ai ona e faia ai lau puni fofoga.

## O āfea e mafai ai ona fa'amuta lo'u fa'anofo'esea?

O le fa'amutaina o le fa'anofo'esea e fua i luga i le matu'ia o āuga o le COVID-19 sa e maua ai.

### Afai e leai ni āuga o e maua ai:

- Atonu e fa'amuta lou fa'anofo'esea pe a uma le 5 o aso ma fa'aauau ona fai puni fofoga e sili atu le lelei po o se mea e mānava ai e o'o i le aso 10.

### Afai ua e maua i ni āuga:

- Atonu e fa'amuta lou fa'anofo'esea pe a uma le aso lona 5 ma fa'aauau ona fai le puni fofoga e sili atu le lelei po o se mea e mānava ai e oo i le aso 10 pe afai:
  - o Ua lē toe iai sou fiva mo le 24 itula (e aunoa ma le fa'aaogāina o fuala'au e fa'aitiitia ai le fiva)
  - o Ua sili atu le lelei o āuga sa e maua ai
- Afai o iai pea lou fiva po o isi āuga e le'i fa'aleleia, fa'aauau pea ona e fa'anofo'esea se'iloa ua fa'aleleia lea.
- Afai sa iai sou ma'i feololo (pe sa e maua i le tau mole po ua faigatā ona e mānava), po o se ma'i tīgāina (sa taofia ai oe i le falema'i) ona o le COVID-19, po ua vaivai le mea lea o le tino e tete'e atu i fa'ama'i, e mana'omia lou fa'anofo'esea e oo atu i le aso 10.
- Afai o iai sou ma'i tīgāina po ua vaivai lou immune system, talanoa i lau foma'i ae le'i fa'amutaina lou fa'anofo'esea. O le fa'amutaina o le fa'anofo'esea e aunoa ma se siaki o le vairusi atonu e lē o se filifiliga lea mo oe.
- Afai e te lē o mautinoa pe afai o āuga o e maua ai e feololo pe tīgāina pe afai ua vaivai lou immune system, talanoa i se tausi soifua mo nisi ta'iala.

## O āfea e mafai ai ona 'ou lē toe faia se puni fofoga?

Pe a uma ona e fa'amutaina lou fa'anofo'esea, pe a e lagona ua e malosī (ua leai se fiva e aunoa ma le fa'aaogāina o fuala'au e fa'aitiitia ai le fiva ma ua fa'aleleia āuga):

- Fai lau puni fofoga e o'o i le aso 10.

### PO O LE

- Afai e te mauaina mea e fai ai siaki o le antigen, e mafai ona e fa'aaogāina pe a uma le aso 5. Fa'atasi ai ma siaki soso'o e lua e negative i le 48 itula le vā, atonu ua mafai ona ave'ese lau puni fofoga ae lei o'o i le aso 10 (ae lei uma le aso 6)



Ia utagia mai: Afai o i'uga o au siaki o le antigen e positive atonu o lenā lava e te iai i le tulaga pipisi. E tatau ona fa'aauau pea ona fai puni fofoga ma fa'atali a itiiti ane pe 48 itula ae le'i faia se isi siaki. Fa'aauau pea ona fai siaki o le antigen a itiiti pe 48 itula le vā se'iloa ua fa'alua i'uga soso'o e negative. Atonu o le uiga o lea mea e mana'omia oe ia fa'aauau ona fai lau puni fofoga ma fai siaki se'i pāsia le aso 10

# Fakahinohino ki he Nofo Mavahe COVID-19

## Ko fē 'a e taimi teu nofo mavahe ai?

Neongo ai pe 'a e tu'unga ho huhu malu'i, 'oku tonu ke ke nofo mavahe mei ha ni'ihi kehe he taimi na'e sivi positivai ai koe ki he COVID-19. 'Oku tonu ke ke nofo mavahe 'o kapau na'ake puke pe mahalo'i na'ake ma'u 'a e COVID-19 kā kuo te'eki ke ma'u mai 'a e ngaahi ola 'o e sivi.

'I he taimi 'oku ma'u ai koe he COVID-19, 'oku lau 'a e 'aho nofo mavahe, 'o fakatatau mo eni:

### 'O kapau na'e 'ikai ha ngaahi faka'ilonga:

- 'Aho 0 ko e 'aho ia na'e sivi ai koe ('ikai ko e 'aho na'e ma'u ai 'a e ola ho sivi positivai)
- 'Aho 1 ko e 'aho kākato ia he 'osi 'a e 'aho na'e sivi ai koé
- 'O kapau 'oku 'asi ha ngaahi faka'ilonga 'i loto he 'aho e 10 mei he taimi na'e sivi ai koé, talanoa ki ho kau tauhi mo'ui

### 'O kapau 'oku hā sino 'a e ngaahi Faka'ilongá:

- 'Aho 0 'o e nofo mavahe ko e 'aho ia na'e kamata ai e hā sino 'a e ngaahi faka'ilongá, neongo ai pē 'a e taimi na'ake sivi positivai ai
- 'Aho 1 ko e 'osi ia 'a e 'aho kakato mei he taimi na'e kamata ai 'a e ngaahi faka'ilongá

## 'Oku anga fēfe nofo mavahe?

'O kapau na'ake sivi positivai ki he COVID-19, nofo 'i 'api ha 'aho e 5 pea nofo mavahe me'iate kinautolu 'i ho 'apí. Mahalo ko e lahi taha 'o e 'inifekisini 'oku 'i he 'uluaki 'aho e 5.

- Tapu ke folau.
- Nofo 'i 'api pea mavahe mei ha kakai kehe he lahi taha teke lavá.
- Faka'aonga'i ha falemalōlō kehe, 'o kapau 'e lava.
- Fakalelei'i 'a e takai e 'ea 'i he 'apí, 'o kapau 'e lava.
- Tapu ke vahevahe 'a e ngaahi me'a faka'apí, hange ko e ipú, tauveli, mo e me'a ngāue kai.
- Vakai'i 'a e ngaahi faka'ilonga. 'O kapau 'oku 'asi ha ngaahi faka'ilonga fakatu'utamaki (hange ko e faingata'a e manava), kumi ha tokoni fakafaito'o he taimi ni pé.
- Tui ha kofu mata 'oku lelei 'o kapau te ke feohi mo ha ni'ihi kehe 'i ho 'apí pea mo ho 'alu ki he kakai.
- 'Oua te ke 'alu ki ha feitu'u 'oku 'ikai lava ke tui 'o kofu'i ho mata.

## Ko fe 'a e taimi 'e 'osi ai 'eku nofo mavahe?

Fakangata 'a e nofo mavahe makatu'unga 'i he lahi 'o e ngaahi faka'ilonga 'o e COVID-19.

### 'O kapau 'oku 'ikai ha ngaahi faka'ilonga:

- Te ke lava 'o fakangata ho nofo mavahe he 'osi ha 'aho e 5 pea hoko atu hono tui ha kofu mata lelei pe ko ha me'a manava 'o a'u ki he 'aho 10.

### 'O kapau 'oku hā sino 'a e ngaahi Faka'ilongá:

- Te ke lava 'o fakangata 'a e nofo mavahe he 'osi ha 'aho e 5 pea hoko atu hono tui 'o kofu'i lelei ho mata pe ko ha me'a manava ki he 'aho e 10 'o kapau:
  - o 'Oku ke hao mei ha mofi he 'osi ha houa e 24 (pea 'ikai faka'aonga'i ha faito'o ke holoki 'a e mofi)
  - o 'Oku kamata ke sai 'a e ngaahi faka'ilongá
- 'O kapau 'oku ke kei mofi pe kuo 'ikai ke sai 'a e ngaahi faka'ilongá, hoko atu ho nofo mavahe kae 'oua kuo ke sai.
- 'O kapau na'e si'isi'i pe ho puké ('o kapau na'ake a'usia e nounou 'a e manava pe faingata'a ho manavá), pe ko ha puke lahi (na'ake tokoto 'i falemahaki) ko e tupu mei he COVID-19, pe ko ha vaivai 'a e sisitema 'imiuné, 'e fiema'u ke ke nofo mavahe ki he 'aho e 10.
- 'O kapau na'ake puke lahi pe vaivai ho sisitema 'imiuné, talanoa ki ho toketā kimu'a pea toki 'osi ho nofo mavahe. Mahalo ko e fakangata 'a e nofo mavahe ta'efai ha sivi vailasi 'e 'ikai sai ka koé.
- 'O kapau 'oku 'ikai te ke 'ilo'i pe 'oku si'isi'i pe lahi 'a e ngaahi faka'ilongá pē ko ha vaivai ho sisitema 'imiuné, talanoa ki ho tauhi mo'ui ke toe ma'u ha fakahinohino.

## Ko fē taimi 'e fakangata ai e kofu'i hoku matá?

'I he taimi 'e 'osi ai ho nofo mavahe, pea ke ongo'i sai ('ikai ha mofi pea na'e 'ikai faka'aonga'i ha faito'o ke holo ai 'a e mofi pea sai mo e ngaahi faka'ilonga):

- Tui 'o kofu'i ho mata ki he 'aho e 10.

PE

- 'O kapau te ke ma'u ha faingamalie ke tesi 'anitaiseni, te ke lava 'o faka'aonga'i ia he 'osi ha 'aho e 5. 'O kapau na'e ma'u ha sivi nekativi hokohoko 'e ua pea na'e fakavaha 'a e sivi houa e 48, te ke lava 'o to'o 'a e kofu'i ho mata kimu'a he 'aho e 10 (kae 'ikai 'i mu'a he 'aho e 6),





# Hướng Dẫn Cô Lập Khi Nhiễm COVID-19

## Khi nào tôi nên cô lập?

**Bất kể tình trạng chính ngừa của mình ra sao, quý vị nên cách ly khỏi những người khác khi quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19. Quý vị cũng nên cô lập nếu bị bệnh và nghi ngờ mình nhiễm COVID-19 nhưng chưa có kết quả xét nghiệm.**

**Khi quý vị bị nhiễm COVID-19, quá trình cô lập sẽ được tính bằng ngày như sau:**

### Nếu quý vị trước đó không có triệu chứng:

- Ngày 0 là ngày quý vị được xét nghiệm (không phải ngày quý vị nhận được kết quả xét nghiệm dương tính)
- Ngày 1 là ngày đầu tiên sau ngày quý vị đã được xét nghiệm
- Nếu quý vị xuất hiện các triệu chứng trong vòng 10 ngày kể từ khi được xét nghiệm, hãy tham khảo ý kiến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị

### Nếu quý vị có triệu chứng:

- Ngày 0 của quá trình cô lập là ngày các triệu chứng bắt đầu, bất kể thời điểm quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính
- Ngày 1 là cả ngày đầu tiên sau ngày các triệu chứng của quý vị khởi phát

## Cách thức cô lập?

**Nếu quý vị có kết quả dương tính với COVID-19, hãy ở nhà ít nhất 5 ngày và cô lập khỏi những người khác trong nhà. Quý vị có khả năng bị nhiễm cao nhất trong 5 ngày đầu tiên này.**

- Không đi lại ra ngoài.
- Ở nhà và tách biệt khỏi những người khác nhiều nhất có thể.
- Dùng phòng tắm riêng, nếu có thể.
- Thực hiện các bước để cải thiện hệ thống thông gió tại nhà, nếu có thể.
- Không dùng chung đồ gia dụng cá nhân như cốc, khăn tắm và bộ đồ ăn.
- Theo dõi các triệu chứng của quý vị. Nếu quý vị có dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp (như khó thở), hãy tìm kiếm chăm sóc y tế khẩn cấp ngay lập tức.
- Đeo khẩu trang chất lượng cao nếu quý vị phải ở gần những người khác trong nhà và nơi công cộng.
- Không đến những nơi quý vị không thể đeo khẩu trang.

## Khi nào tôi có thể kết thúc cô lập?

**Chấm dứt cô lập dựa trên mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng COVID-19 của quý vị.**

### Nếu quý vị hiện không có triệu chứng:

- Quý vị có thể chấm dứt cô lập sau Ngày 5 và tiếp tục đeo khẩu trang hoặc mặt nạ phòng độc chất lượng cao cho đến Ngày 10.

### Nếu quý vị có triệu chứng:

- Quý vị có thể chấm dứt cô lập sau Ngày 5 và tiếp tục đeo khẩu trang hoặc mặt nạ phòng độc chất lượng cao cho đến Ngày 10 nếu:
  - o Quý vị đã hết sốt được 24 giờ (mà không cần dùng thuốc hạ sốt)
  - o Các triệu chứng của quý vị đang được cải thiện
- Nếu quý vị vẫn bị sốt hoặc các triệu chứng khác của quý vị không được cải thiện, hãy tiếp tục cô lập cho đến khi được cải thiện.
- Nếu quý vị bị bệnh ở mức độ vừa (nếu quý vị thở gấp hoặc khó thở), hoặc bệnh nặng (quý vị phải nhập viện) do COVID-19, hoặc quý vị bị suy giảm hệ miễn dịch, quý vị cần phải cô lập đến Ngày 10.
- Nếu quý vị bị bệnh nặng hoặc có hệ miễn dịch suy giảm, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi chấm dứt cô lập. Chấm dứt cách ly mà không cần xét nghiệm vi-rút không phải là một lựa chọn cho quý vị.
- Nếu quý vị không chắc liệu các triệu chứng của mình là vừa phải hay nặng hoặc nếu quý vị bị suy giảm hệ miễn dịch, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để được hướng dẫn thêm.

## Khi nào tôi có thể ngừng đeo khẩu trang?

**Sau khi đã chấm dứt cách ly, khi quý vị cảm thấy khỏe hơn (hết sốt mà không cần dùng thuốc hạ sốt và các triệu chứng thuyên giảm):**

- Đeo khẩu trang đến hết Ngày 10.

HOẶC

- Nếu có thể làm xét nghiệm kháng nguyên, quý vị có thể dùng các xét nghiệm này sau Ngày 5. Với hai lần xét nghiệm âm tính liên tiếp cách nhau 48 giờ, quý vị có thể tháo khẩu trang sớm hơn Ngày 10 (nhưng không sớm hơn Ngày 6).



**Lưu ý:** Nếu kết quả xét nghiệm kháng nguyên dương tính, quý vị vẫn có thể bị nhiễm. Quý vị nên tiếp tục đeo khẩu trang và đợi ít nhất 48 giờ trước khi thực hiện một xét nghiệm khác. Tiếp tục thực hiện các xét nghiệm kháng nguyên cách nhau ít nhất 48 giờ cho đến khi quý vị có hai kết quả âm tính liên tiếp. Điều này có nghĩa là quý vị cần tiếp tục đeo khẩu trang và xét nghiệm sau Ngày 10.