

Puipui lou soifua maloloina pe a mae'a se tāfega

1. E fa'apefea ona ou puipuia lo'u soifua maloloina fa'apea ma le soifua maloloina o lo'u aiga pe a mae'a se tāfega?

- Fufulu māmā lima ma tātā lavalava i le fasimoli pe afai sa oo iai le vai. O vai mai tāfega e ono iai otaota mai fale-le-ta'ua ma vailaau oona e mafai ona lamatia ai le soifua.
- Fai totigi atigilima mafiafia, seevae puti e le sao ai le vai, o se talifofoga o le ituaiga o le N95, matatioata, ofu lima uumi, ma se ofuvae vae uumi pe afai e fai sau kiligi.
- E logoina atu oe e le ofisa o le vai i lou lotoifale pe afai e le saogalemū ona fa'aaogaina le vai paipa. Fa'aaoga fagu, fa'apuna, pe fa'aaoga vailaau e tapēina le siama e vaimāmā ai le vai aua le fufuluina o ou lima, nifo, ma lou tino. Afai e iai sou vai'eli sa lolovaia i tāfega, e tatau i le tagata e onaina ona siaki le vai o le vai'eli ina ia mautinoa e saogalemū.
- Fufulu lima o tamaiti i le fasimoli ma le vai i taimi uma aemaise lava pe a sauni e aai. 'Aua le fa'atagaina tamaiti poo fagafao e ta'aalo i vaivai poo nofoaga sa lolovaia i se taimi lata mai, pe faifaima i meata'alo sa sūsū i tāfega ae le'i fa'availaauina.
- Lafoa'i mea'ai, vailaau mo togafitiga, ma kosemeti sa sūsū i tāfega e le'i teuina lelei ini koneteina. Soka koneteina e le sao ai le vai i se vailaau mo le 15 minute, 2 sipuni ti kuata (pe tusa ma le 946 ml) o le vailaau fufulu fale e sasaa i le vai mafanafana e fa'availaau ai.
- 'Aua le taumafa mataina pe vela ni fualaau 'aina, poo fualaa faisua mai togalaau sa aafia i tāfega, tusa pe ua matū le togalaau. O laau ma le palapala e mafai ona aafia i siama ma vailaau le lelei e ono fa'atupuina le ma'i ia te oe. Aveese uma ma lia'i laau tōtō o iai, ae toe amata fai se palapala fou pe tusa ma le 6 inisi (pe tusa ma le 15cm) poo fa'aputuga palapala lelei pe a tuana'i tāfega.



2. O a vaega e lamatia ai le soifua maloloina ma fa'ama'i e tatau ona ou iloa pe a mae'a tāfega?

Manu'a

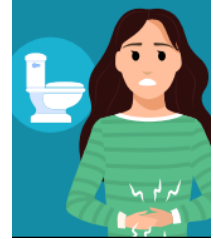
- O tapenaga fa'amāmā ma le toe fa'alelei o mea ua fa'aleaga e afua ai le tele o vaega o le tino e lavea pe fa'amanu'alia. Fufulu manu'a laiti i fasimoli ma le vai māmā, ma fa'apipii ai se pepa fai manu'a e kava ai ma fa'amatū.
- Fa'aaoga se kulimi e tapē ai siama mo le fa'aitiitia o aafiaga.
- Afai e vaaia ua mūmū se manu'a, fula, pe aloua/latapa'ia, talanoa i se tausī soifua.



- Fai se tui puipui o le siama pe afai ua silia ma le 10 tausaga lou tui mulimuli—pe amata fai ou tui fa'asolo pe afai e le'i faia ni ou tui. E le'o iai nisi tui puipui fa'apitoa e fautuaina mo tagata ua toe foi i aiga i le mae'a ai o se tāfega.

Fa'ama'i Manava Tātā

- O vai mai tāfega e ono iai otaota mai fale-le-ta'ua. O le taumafaina poo le inuina o soo se mea sa oo iai le vai mai tāfega e mafai ona tupu ai le manava tātā.
- O āuga o le manava tātā e fiva, tigā le ulu, tigā tino, lelavā, fa'afaufau, pua'i, tigā maso o le manava, ma tātā. Afai e te maua i soo se āuga o nei āuga, malōlō lelei ma **toaga e inu le vai māmā**.
- Talanoa i se tausi soifua pe afai e te maua i soo se āuga o nei āuga:
 - Manava tātā ua sili atu ma le 3 aso
 - Manava tātā e maualuga atu le 102°F/38.9°C le fiva
 - Manava tātā e filogia
 - Pua'i soo ua le mafai ai ona sao le vai ma la'itiiti feau vai.



3. O le a mea e tatau ona ou iloa e fa'atatau i le E.Coli ma vai o tāfega?

- O siama o le E.Coli e tele ina le aafia ai se tasi, ae e iai ituaiga e mafai ona fa'atupuina ma'i tigaina. Afai e iloa e le Public Health (Ofisa o le Soifua Maloloina) se ituaiga o siama o le E.Coli o loo pepesi e mama'i tigaina ai tagata, o le a matou logoina vave le komiuniti mo puipuiga vave.

4. E le'o iai sa'u foma'i i le taimi nei, o le a le mea e tatau ona ou fai pe a ou mana'omia le fesoasoani?

- Valaau i le ofisa o le Community Health Access Program (CHAP, Polokalame mo le Soifua Maloloina i le Komuniti) i le 1-800-756-5437 (oomi le 5 ete talanoa ai i se tasi i lau gagana), pe imeli i le chap@kingcounty.gov.

