



Ka Loiloi Olakino

E KŌKUA MAI!

Pono nā limahana HODOE, nā limahana ‘aelike, nā mea kipa a me nā haumāna e loiloi olakino i kēlā me kēia kakahiaka ma mua o ka hō‘ea ‘ana i ke kula a hana paha i loko nō o ka hou a hou ‘ole ‘ia. E ‘olu‘olu, e ho‘oka‘a‘ike mai i ka ma‘i a me ka pili ‘ana i ka ma‘i COVID-19 me ke kula a luna paha.



E ‘IMI I NĀ HŌ‘AILONA MA‘I COVID-19

Inā loa‘a ‘oe i kekahi o nā hō‘ailona ma‘i, **mai hele i ke kula a hana paha.**

- Ka piwa (i ‘oi aku i 100°F a wela ke ho‘opā aku)
- Ka ha‘ukeke
- Ke kunu
- Ka ikiiki a hanu pa‘a
- Ka māluhiluhi
- Ka ‘eha mākala a kino paha
- Ka ‘eha o ke po‘o
- Ka nalo ‘ana o ka lonoa alelo a ihu
- Ka pu‘u ‘eha
- Pipī a hākelo ka ihu
- Ka pailua a lua‘i paha
- Ka palahī

‘O ka po‘e a pau i loa‘a i nā hō‘ailona ma‘i COVID-19, penei nō i nā hō‘ailona mālani kekahi, e noho ma ka hale me ka hele ‘ole i ke kula, ka hana, a me nā hanana ‘ē a‘e. ‘O ka po‘e loa‘a i nā hō‘ailona ma‘i i hana ‘ole i ka hō‘ike hō‘oia ma‘i, e hana koke i ia hō‘ike.

E MĀLAMA KĀKOU I NĀ KULA I KAHĪ OLA PONO A PALEKANA!

No ka Ho'i 'ana i ke Kula/Hana

Ho'oponopono 'ia ma 1/11/22



'O ka lā mua ho'okahi lā ma hope o ka hui kino 'ana me ke kanaka ma'i, ka loa'a 'ana o ka hopena hō'ōia ma'i, a i 'ole ka loa'a 'ana i nā hō'ailona ma'i.

KA HUI KINO
me ke kanaka ma'i
COVID-19

LOA'A
i ka ma'i
COVID-19 i loko
o ka hou a hou
'ole 'ia paha

**NĀ HŌ'AILONA
MA'I COVID-19**
(i loko nō o
ka mālani)

***NĀ HANA
MĀPOHO 'OLE**

**KA 'AE
KŪIKAWĀ 'IA KE
KOMO 'OLE I KA
MĀPOHO**

**KA PO'E 18+ MAKAHIKI I HOU PIHA 'OLE 'IA IHO
NEI a i HO'OIKAIKA 'OLE 'IA AI PAHA KA LĀ'AU
KO'OKO'O**

KA PO'E HOU HAPA 'IA I KA LĀ'AU KO'OKO'O

KA PO'E HOU 'OLE 'IA I KA LĀ'AU KO'OKO'O

**KA PO'E 18+ MAKAHIKI I HOU PIHA 'IA IHO
NEI a i HO'OIKAIKA 'IA AI PAHA KA LĀ'AU
KO'OKO'O**

'o Moderna ma nā mahina 5 aku nei

'o Pfizer ma nā mahina 5 aku nei

'o J&J ma nā mahina 2 aku nei

KA PO'E 5-17 MAKAHIKI I HOU PIHA 'IA

Koe nā Hana Māpoho 'ole*

**KA PO'E POLAPOLA MAI KA MA'I COVID-19 MA
NĀ LĀ 90 AKU NEI**

E HO'OMALU MA'I

- E noho ma ka hale no 5 lā ma hope o ka hui kino 'ana me ke kanaka ma'i. Inā mau nō ka hui kino 'ana me ke kanaka ma'i, e ho'omalulu ma'i no 5 lā ma hope o ka ho'oku'u 'ia 'ana o ke kanaka ma'i COVID mai kona wā ho'oka'awale.
- E komo i ka māpoho pili pono ma ke kula.
- E aho ka hana 'ana i ka hō'ike hō'ōia ma'i ma ka lā 5.
- E maka'ala i nā hō'ailona no nā lā 14 ma hope o ka hui kino 'ana.
- Ke loa'a i nā hō'ailona ma'i, e ho'oka'awale koke a e hana i ka hō'ike hō'ōia ma'i.

'OLE E HO'OMALU MA'I

- E komo i ka māpoho pili pono ma ke kula.
- E aho ka hana 'ana i ka hō'ike hō'ōia ma'i ma ka lā 5.
- E maka'ala i nā hō'ailona no nā lā 14 ma hope o ka hui kino 'ana.
- Ke loa'a i nā hō'ailona ma'i, e ho'oka'awale koke a e hana i ka hō'ike hō'ōia ma'i.

E HO'OKA'AWALE

E noho ma ka hale a hiki i ke kū 'ana o kēia mau mea a pau:

- 5 lā ma hope o ka loa'a mua 'ana i nā hō'ailona ma'i a i 'ole 5 lā ma hope o ka hana 'ana i ka hō'ike hō'ōia ma'i inā 'a'ole hō'ailona ma'i,
 - 24 hola o ka piwa 'ole me ka inu a 'ai 'ole 'ia 'ana paha o ka lā'au ho'ēmi piwa, a me
 - Ka polapola 'ana mai nā hō'ailona ma'i.
 - Inā 'a'ole polapola mai nā hō'ailona ma'i, e noho ka'awale no nā lā he 10.
- E komo i ka māpoho pili pono ma ke kula.

E HO'OKA'AWALE A E HANA I KA HŌ'IKE HŌ'ŌIA MA'I COVID-19

E noho ma ka hale a hiki i ke kū 'ana o kēia mau mea a pau:

- 5 lā ma hope o ka loa'a mua 'ana i nā hō'ailona ma'i a i 'ole ka loa'a 'ana o ka hopena hō'ole ma'i,
- 24 hola o ka piwa 'ole me ka inu a 'ai 'ole 'ia 'ana paha o ka lā'au ho'ēmi piwa, a me
- Ka polapola 'ana mai nā hō'ailona ma'i.
 - Inā 'a'ole polapola mai nā hō'ailona ma'i, e noho ka'awale no nā lā he 10.

Hiki ke ho'oholo ke kauka lapa'au e ho'oku'u koke i ke kanaka no ka ho'i 'ana i ke kula ma mua o 5 lā inā mahu'i 'ia ka loa'a 'ole i ka ma'i COVID-19 a i 'ole 'ike 'ia ka loa'a 'ana i kekahi kūlana olakino (e.l.m. ka pāhehu a hānō paha).

'O nā hana e pono 'ole ai ka māpoho a me ke kū ka'awale 'ana (e.l.m. nā hana 'ālapa a papa hīmeni paha)

- 'A'ole hiki i nā haumāna loa'a i ka ma'i ke komo ma nā hana māpoho 'ole a hiki i ka hala 'ana o **10 lā** ma hope o ka loa'a mua 'ana i nā hō'ailona ma'i a i 'ole ka lā i hana ai i ka hō'ike hō'ōia ma'i inā 'a'ole hō'ailona ma'i.
- 'O nā haumāna i hou 'ole 'ia i nā lā'au ko'oko'o COVID-19 a pau i koi 'ia a me ka hou ho'oikaika i ka lā'au ko'oko'o no ko lākou kūlana makahiki, i hui kino me ke kanaka ma'i, 'a'ole hiki ke komo ma nā hana māpoho 'ole no **10 lā** ma hope o ka hui kino 'ana.

'O ka po'e i hiki 'ole ke komo i ka māpoho ma ke kula ('o ia ho'i, ua 'ae kūikawā 'ia ke komo 'ole i ka māpoho ma muli o kekahi kūlana olakino) a loa'a ka hopena hō'ōia no ka ma'i a i 'ole ua hui kino paha me ke kanaka ma'i, pono ka ho'oka'awale a ho'omalulu ma'i no **10 lā**, i loko nō o ka hou a hou 'ole 'ia.