

## Kwōn kōmman ta elaññe kwar epaak ñan juon armej me ewor an COVID-19.

### Kakadru in Oktak ko ilo Novemba 15, 2021

- Emōj an kakaal melele ko on how a armej is exposed to COVID-19
- Kakaal teej, maaj, im tol in quarantine nan ro rekar epaake eok im rejjanin dedelak aer wa im ejelok aer kakolle
- Kakaal teej, maaj, im tol in quarantine nan ro ededelak aer wa im ejelok aer kakolle
- Tol nan armij ro emoj aer teej positive nan COVID-19 iumwin raan ko 90 rej kab jemlōk im eman aer bed im ejelok kakolle.
- Kakaal eo an tol nan armij ro rekar epaak im ewor kakolle

### Melele

Ñe emoj am epaake COVID-19, ak lomnak emoj am epaake, kwemaron jibañ kabōjrak ajeded eo an virus eo ñan ro jot ilo mweo mom im community eo am. Jouj anaake kein jibañ kein tulal. Rijikuul im rijerbal ro ilo K-12 jikuul ko rej aikuj in loore [K-12 aikuj ko](#).

### Elmen ao kar epaake COVID-19?

Virus eo ej komman bwe COVID-19 en maroñ ajeded kotoan armij ro rej epaake dron (iumin 6 ñe, ak 2 kottan aitok in ilo pa). Juon armij ej naninmej emaron [ajeded virus eo ilo](#) kein menono ko ak ron jirik, ainwot ro im rej bed ilo [aerosol ko](#), ilo ien eo elap aer kuawatata; armij ro ewor aer COVID-19 remaron in ajeded virus eo nan armij ro jot jinoo jen ruo raan elikin aer boke kakolle ko (ak 2 raan mokta jen raan eo rekar teej positive ne ejelok aer kakolle) lak nan raan 10 elikin aer bok kakolle (ak 10 raan elikin raan in teej positive eo ne ejelok aer kakolle). Armij ro ekutkut aer epaake juon armij ilo mweo mweir ak epaake juon bar armij. Epaake bar juon ej melelein emoj am bed iumin 6 ñe in juon armij ewor COVID-19 ippen iumin 15 minute ak laplak ainwot juon 24-awa ilo juon ien. Jot armij rej boke COVID-19 ilo aer jab jella ke rekar epaake nañinmej in.

### Bok kwonaam ilo interview ko an Mon Ejmour

Ñe juon armij ej nañinmej in COVID-19 ej ba ñan public health ke emoj aer epaake juon armij, kwemaron rong jen kij ilo text ak ilo ad call wāj ilo telephone. Juon ri interview enij jibañ eok melele ta eo kwoj kommane im support ta ej bello. Ri interview eo eban ba waj wōn ekar lelak etam. Ñe kwonij nañinmej tok elik, renij kajitok ippan et ko im wawein tobar armij ro kwekar epaake ir raan ko maantak bwe ren maroñ ba ñan irk e rekar epaake juon. Armej eo ej interview eban share e etam ibben armej ro kwokar bed ibben.

### Kakolle ko an COVID-19

[Kakolle](#) ko an COVID-19 ej koba ippen pipa ak pio, pokpok, ikijelak, emokmok, metak muscle ak enbwin, metak bar, ebboj buruom, bon botiim ak iwurwur, malonlon ak emmoj, bidodo, im kaal an jako am maron in edjon ak et bwin. Men kein ejjab koba ki aolep kakolle ko remaron in walok.

## Ikar epaake juon armij ekar test positive ñan COVID-19 ak ijjab nañinmej. In kōmman ta?

### Ne Ejanin Lukkun Dedelak am Wa

Kwoj aikuj in teej nan SARS-CoV-2 (virus eo ej komman COVID-19) im quarantine ilo mweo mom im etolak jen ro jot. Ne teej eo am jinion ej negative, wonmanlak wot ilo am make lak iam im bar boke teej 5-7 raan ko elikin raan eo aliktata kwar kebaake armij eo teej ear kamool ewor an naninmej. Ekanak juon maaj ion botiim im Ioniim ne kwonij bed turin bar jot armij ilowaan ak naboj in mweo mom. Lale kakolle ko nan 14 raan elikin am kar epaake, im ne ewor am [COVID-19 kakolle ko, bok teej](#) (Kajin Palle wot) im loore buntan kein iumin [Ikar epaake juon armij ekar test positive ñan COVID-19 im kio inananmej. In kōmman ta?](#)

Menko rej recommend ñan quarantine ej lak in 14 raan elikin am bed ibben armej eo. Jet wawein jibañ ko rekawatata ak group ko **raikuij** kōjerbale 14 raan make lak iam kelet eo:

- Armij ro rej jermal ak rej bed ilo jikin ejmour kauwotata ak iomwin ien- aitok.
- Armej ro rej jermal ak bed wōt ilo mon kalbuuj.
- Armej ro rej jermal ak bed wōt ilo jikin jokwe ko ak housing ko.
- Armej ro rej jokwe ilo housing ko enwot dorm ko, jikin jokwe ak ladrik ak ledrik.
- Armej ro rej jermal ilo mon jermal ko ekobob ak eben aer katoolak e droon bwe rej jermal ilo warehouse ak factory ko.
- Armij ro rej jermal ilo imon eek ko ak jikin wa ko rej komadmod mōñā in lojet.

Ñe menin eban tobrak, bed ilo aer jab ito tak iomwin 10 raan alikin aer bed ibben armij, kwoban aikuij teej. Ñe ewor am kakolkolin COVID-19 ilo torre eo an 10 raan, bed wōt ilo am jab ito tak nan aoleben raan ko 14 raan im teej. **Beddo lale kakolkol ko mae raan eo kein 14.**

Emaron in aikuj in kajemlok quarantine elikin 7 raan ko jinoo elikin am kar epaake *ne ejanin dre wor am kakolle ko im* elikin am boke juon result negative jen juon teej (bok teej ejjab mokaj lak jen 48 awa elikin am kajemlok quarantine. *Menin enij depend ioon bellok in test in jibañ ko.* **Beddo lale kakolkol ko mae raan eo kein 14.**

Kenan ippen jikin ejmour eo turim ñan kwalok kelet eo eman tata ñan kwalok aikuj aurok ko am.

### Ñe elukkun mōj am wā:

Emoj watoke elukkun dedelok an armij wā ñe:

- 2 wiik alikin wa eo kein 2 ruo alen wa, einwot wa ko an Pfizer ak Moderna, ak
- 2 wiik alikin am bōke wā eo juon alen bōke, einwōt wā eo an Johnson & Johnson Janssen.

Elañe ediklok jān 2 wiik alikin am kar bok wā eo am aliktata, ak ñe kwoj aikuij in wōt bōke wā eo am aliktata, kwoj JAB lukun bok jonan bōbrae eo elabtata jonan. Kajeoñ kommane aolepen [wawein bobrae](#) mae ien emōj am boke aolepen wā ko. Wa ko an COVID-19 rej aikuj moj kowebben nan kojermal ilo idin ien, laiijen, ak ne ejab komelim jen ibben Food and Drug Administration (FDA, Oprij eo ej bok Eddo im Mona im Drug) ne ejab laajrak nan idin kojerbale ak ne ejab komelim jen ibben World Health Organization (Doulul in Ejmour eo an Lalin)

Armij ro elukkun dedelak aer wa rejjab aikuj in quarantine elikin aer kar epaake armij eo ewor an COVID-19, ako rej aikuj in teej nan SARS-CoV-2 (virus eo ej komman COVID-19) 5-7 raan ko elikin aer kar epaake armij eo ewor an COVID-19, lale kakolle nan 14 raan elikin aer kar epaake, im ekanak juon maaj ilo jikin ko lowaan em ebellok nan loblej nan ne ewor kamol in result negative in SARS-CoV-2 result in teej ak nan 14 raan elikin aer kar epaake ne rejanin teej. Ne ewor kakolle ej jino walok, [bok teej](#) (Kajin Palle wot) im loore buntan ko iumin [Ikar epaake juon armij ekar test positive ñan COVID-19 im kio inananmej. In kōmman ta?](#). Armij ro rej

jokwe ilo jikin ko elap kuawatata (waanjonak, jikin kalbuuj im jikin lale ilo ien-aitok) ej rejan nan make lak iam im loore jabdrewot Department of Health (DOH, Ra eo an Eymour) kwalok-ia tol im rejang jen jikin eymour eo turim. Local health jurisdictions (LHJ, Jikin Eymour eo Turim) emaron in kojobale maron, ekkar nan wawein drebij an lonlak, komman oktak ilo wawein mour, im bok jot bunten, nan kakije ak kalaplak rejang in.

**Ne emoj am teej positive nan COVID-19 ilo raan ko 90 eliktata im emanlak am mour mokta jen epaake ko eliktata ippen juon armij ewor an COVID-19**

Ne emoj am teej positive nan COVID-19 ilo raan ko 90 eliktata im emanlak am mour mokta jen epaake ko eliktata ippen juon armij ewor an COVID-19, kwojjab aikuj in quarantine, ako kwoj aikuj in teej nan COVID-19 ippen juon teej in antigen elikin epaake eo am eliktata ippen juon armij ewor an COVID-19. Ekanak juon maaj ion botiim im loniim ilo jikin ko lowaan em nan ne kwonij boke juon teej negative jen COVID-19 antigen (Kajin Palle wot) result in teej ak nan 14 raan ko elikin raan eo aliktata kwar kebaake armij eo teej ear kamool ewor an naninmej ne kwojanin dre teej. Ne enij wor am kakolle, kenan ippen juon jikin takto. Armij ro ejako aer naninmej in COVID-19 ilo allon ko jilu eliktata im rej jokwe ilo jikin ko elap-kuawatata ie (nan waanjonak, jikin kalbuuj ko) rej rejang in make lak iaer im loore jabdrewot DOH tol jen-jikin ak LHJ naan in rejang. Local health jurisdictions emaron in kojobale maron, ekkar nan wawein drebij an lonlak, komman oktak ilo wawein mour, im bok jot bunten, nan kakije ak kalaplak rejang in.

**Ikar epaake juon armij ekar test positive ñan COVID-19 im kio inananmej. In kōmman ta?**

Ne kwar epaake COVID-19 im boke [kakolle ko](#) (jokdron edrik), kwoj aikuj in bed wot mweo im katolok eok im teej nan SARS-CoV-2 (virus eo ej komman COVID-19), jokdron ne emoj am wa ak ejjab. Kebaak jikin takto eo am ñan am bok juon teej. Ba ñan er ke kwar kepaake juon armij ewor an COVID-19 im kio kwonañinmij. Ñe kwonij teej negative by an teej antigen, taktō eo am may recommend a confirmatory test. Ne kwoj kojobale juon [teej-make](#), loore kamelele ko kin teej-make kein jermal ko an antigen. Ekanak juon maaj ion botiim im loniim ne kwonij bed turin bar jot armij ilowaan ak naboj in mweo mom. Ejaññe kwōj aikuj pād iturin armej emman kwōn kōḥak juon mej ak kein menono. Ne enij wor am kakolle im enana lak ak ewor kaal, kenan ippen juon jikin takto.

**Ñe armej eo ejelak an dakto ak rijibañ jān mon eymour.** Ñe armij eo ejellok an takto ak rijibañ jān mon eymour elon jikin teej ko ejellok ak edik wonnen teej, jekdon beba in immigration ko aer. Lale [Kajitok ko Rekut ikijen Teej jen Ra eo an Department of Health \(Mon Eymour\)](#) (Kajin Palle wot), kurlok [WA State COVID-19 Information Hotline \(Jikin call eo an Washinton ikijen melele ko an naninmej\)](#) (Kajin Palle wot).

<b>Result in teej elikin an jinoo kakolle ko am</b>	<b>Ne emoj am teej positive nan COVID-19 ilo raan ko 90 eliktata im emanlak am mour mokta jen epaake ko eliktata ippen juon armij ewor an COVID-19</b>	<b>Eo ekar epaake ejanin dedelak an wa</b>
Positive ak ejanin teej	Kwōn pād wōt ṁweo ṁōm ṁae: <ul style="list-style-type: none"> <li>E mootłok 10 raan ediktata jān iien eo im ear jino in wałok kakōlle ko, <b>IM</b></li> </ul>	Kwōn pād wōt ṁweo ṁōm ṁae: <ul style="list-style-type: none"> <li>E mootłok 10 raan ediktata jān iien eo im ear jino in wałok kakōlle ko, <b>IM</b></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>E jako aṃ piba iuṃwin 24 awa e diktata ilo am jab kojerbale uno in kadiklak-pipa, <b>IM</b></li> <li><a href="#">Kakolle ko am</a> emoj aer emanlak.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>E jako aṃ piba iuṃwin 24 awa e diktata ilo am jab kojerbale uno in kadiklak-pipa, <b>IM</b></li> <li><a href="#">Kakolle ko am</a> emoj aer emanlak.</li> </ul>
Negative	<p>Kwōn pād wōt ṃweo iṃōṃ ṃae:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>E jako aṃ piba iuṃwin 24 awa e diktata ilo am jab kojerbale uno in kadiklak-pipa, <b>IM</b></li> <li><a href="#">Kakolle ko am</a> emoj aer emanlak.</li> </ul> <p>Armij ro rej jokwe ilo jikin ko elap kuawatata (waanjonak, jikin kalbuuj im jikin lale ilo ien-aitok) ej rejan nan make lak iam im loore jabdrewot Department of Health (DOH, Department eo en Ejmour) kwalok-ia tol im rejang jen jikin ejmour eo turim.</p>	<p>Bar jinoe quarantine (lale <a href="#">lkar epaake juon armij ekar test positive ṃan COVID-19 ak ijab naṃinmej. In kōmman ta?</a>).</p>

Elaplak tol ej bellok nan [armij ro emoj aer teej positive nan COVID-19](#).

### **Kwōn lale kakō!e ko aṃ.**

Kajju ṃan mon ejmour ñe ejinoe nana lak symptom kein am. Mokta jān am ebbōk jibaṃ, call e rijerbal eo an mon ejmour im ba ṃan er ke ewor am kakolle in COVID-19. Kanake kein cover e mejam mokta jān am dreloṃ ilo mon ejmour ṃan jibaṃ armej ro ilo room in katar ko im room in exam ko.

Ñe ewor am ien jidimkij ikijen ejmour im kwokanan call e 911, ba ṃan jarko ke ewor am symptom in COVID-19. Ñe emaroṃ, kanake juon kein cover e mejam mokta jen an jede waj jermal eo an emergency.

### **Ta eo imaron kommane bwe naṃinmej eo ao en jab ajeded ṃan baamle eo ao ak bar jot armij ilo community eo?**

- **Kwōn pād wōt ṃweo ijellōkūn wōt e!aññe kwōj aikuj taktō.**
  - Kwōn jab etal ṃan jikin jermal, jikuu!, ak ilōbwilej. Kajeoṃ jab kojerbal ial ko an public, taxi ko, im uwe ippen bar jot armij. Kajiotok ippen ro jot bwe ren shopping ṃan eok ak kojerbal juon service in deliver waj aikuj ko am.
  - Call mokta jen am etal ṃan juon jikin takto im ba ṃan ir ke ewor am naṃinmej in COVID-19 im rej lale wot ñe kwōj naṃinmej in COVID-19. Kanak juon kein cover e mejam mokta jen am dreloṃ ilo building eo. Step kein renij jibaṃ kejbarok armij ro ilo opij eo am jikin kottar eo jen aer naṃinmej.
- **Katolak eok make jen armij ro jot im menin mour koi lo mweo mom.**
  - Kajeoṃ joṃan wot am maroṃ, bed wot ilo juon room im etolak jen armij ro jot.
  - Kojerbal juon make bathroom, ñe emaroṃ.
  - Kanak juon kein cover e mejam ñe kwōj bed turin ro jot. Ñe kwōjjab maroṃ ekanak kein cover e mejam, armij ro jot rej aikuj ekanak kein cover mej ñe renij dreloṃ ilo room eo am.

- Kein kalbubu iturin maj ej jabdewot men eo ej lukkun kalbubuik lonim im botim, im ekwon ilo torerein mejam im iomwin jimwin neem. Ej aikuij komman kin ruo ak lablok nuknuk ko rej ekwon aer ibben doon kin kein loklok ak to ko rej dabdeb ioon boram ak itulikin lojilnim. Juon kein bobrae bulajtik iturin maj kin juon nuknuk ioon emaron jermal ibben armij ro ewor aer naninmij ko ikijen utamwe, tamwin, ak naninmij im ej komman aer jab maron ekonak kein kalbubu iturin maj.
- Jibañ jån Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Center ñan Drebij nañinmej ko im Bõbrae jån nañinmej ko) [jermal ko rej recommend](#) nan kamanman lak wawein ekanak mask bwe en driklak an ajedeed nañinmej in COVID-19. Bebe kein ekoba ekonak kein kalbubu iturin maj ioon juon kein kalbubu iturin maj an jikin takto, lukwoje ilo lojilnin kin juon kein kalbubu iturin maj an jikin takto, kojerbal kein kakwon maj eo, ak kojerbal juon mottan nuknuk nylon ioon kein kalbubu iturin maj eo. Kein kakobaba, DOH ejab rojan kojerbal kein kalbubu iturin maj ko ewor roñ ie, ak juon wot mottan nuknuk lokkar bar im gaiter ko. (Mask ko ewor jikin menono emman ñan kõjerbale ñe ej bed iumwin menko rekar im rej publish jån DOH im L&I (Kajin Pälle).)
  - Kajeoñ bwe kwon jab epaake e menin mour ko nejim ak bar jot menin mour ñe kwoj nañinmej. Ñe emaroñ, lelak ñan bar juon ian ro ilo mweo mom bwe ren lale menin mour ko nejim. Ñe kwoj aikuj lale menin mour eo nejim, kwale peim mokta im elikin am bed ippen menin mour eo nejim im ekanak juon kein cover e mejam, ñe emaroñ. Lale [COVID-19 im menin mour ko](#) ñan melele ko woj.
  - Jab lelak men ko mweium ñan armij ak menin mour ko, koba ippen keno, glass in draak ko, cup ko, kein mona, towel, ak kilin bed.
  - **Katolak eok 6 feet (6 ñe) jen am bed turin** ro jot ilo aolep ien, jokdron ñe kwoj ekanak maaj.
  - **Beddo kwollã peium** Kwale peim kin soap im aiboj iumin emaron 20 second ko. Ñe ejelok am soap im aiboj, kojerbal juon kein kwale peim im ewor-alcohol ie im aikuj wor tarrin 60% alcohol. Lale bwe kwon jab jibwe mejan kein peim ñe kwojjab kwale.
  - **Cover e am pokpok im maje kin pepa ko.** Jolok e pepa ko kwar kojerbale innem kwale peim.
  - **Karreo ijoko “elap-jibwi” elon ien,** koba ippen counter ko, lon in table ko, jikin kabellok kejem ko, men ko lowaan bathroom, toilet ko, telephone ko, keyboard ko, im table ko rej bed turin bed. Kõjerbale kein karreo ko mweo enwot spray ak wipe ko im anaake menkein ilo label e.

### Ta oktak kottaan katolak eok make im make lak iam?

- **Katolak eok make** ej ta eo kwoj kommane ñe ewor am kakolle in COVID-19, im kwoj kottar result in test ko am, im emoj am test positive ñan COVID-19. Melele in isolation ke kwoj bed wõt mwemom im kwoj katoolak kwe jån armej ro jet (ekoba armej ro mwemom) ekar ñan menko rekar recommend e [torre in ien eo](#) ñan kabõjrak an ajedeed nañinmej in.
- **Quarantine** ej menko kwoj kammane ñe kwar expose ñan COVID-19. Make lak iam ej melelein kwoj bed wot ilo mweo mom im etolak jen ro jot [ilo ien eo](#) ñe kwebaj infection im ebidodo bok nañinmej eo am. Make lak iam ej rum katolak eok ñe kwonij test elikin jot ien positive ñan COVID-19 ak jino wor am kakolle in nañinmej in COVID-19.

### Melele im Mennin Jibañ ko ikijen COVID-19 Relablok

Bed wot-ilo-raan eo [wawein COVID-19 eo ilo Washington kio](#), [Governor Inslee’s proclamation ko an](#), [kakolle ko](#) (Kajin Pelle wot), [wawein an ajeded](#) (Kajin Pelle wot), im [wawein im ñaat armij remaroñ in ebbök test](#) (Kajin Pelle wot). Lale [Kajitok ko Ekutkut Kajitoki](#) (Kajin Pelle wot) ñan melele ko relaplak.

Race eo an juon arnej/ethnicity ak nationality eo an, makke lak iaan, ejjab likit er ilo menko ekawatata ñan er ikijen COVID-19. Botaab, data ko rej kwalok ke community ko an color ejjab lukun alikar edrik ke elap aer impact jän COVID-19. Menin ej walok jän menne racism, im ilo bar juon wawein, structural racism, im ej likit group ko edrik opportunity ko aer bwe ren maroñ in böbrae er makke im community ko aer. [Stigma eban jibañ irre ippen nañinmej eo](#) (Kajin Pelle wot). Ajeded e wot melele ko rejimwe ñan kakwone naan riab koi m melele ko rebwod jen ajeded.

- TIBAATMEN EO AN EJMOURState eo an Washington Department of Health 2019 Book in Coronavirus Outbreak eo (COVID-19) (Kajin Pälle)[Washington State Department of Health 2019 Book in Ajedeed Coronavirus eo \(COVID-19\)](#) (Kajin Pelle wot)
- [Komadmod in Coronavirus ilo WA State \(COVID-19\)](#)
- [Kapok Jikin Ejmour ilo Bukōn eo Am](#) (Kajin Belle wöt).
- [CDC Coronavirus \(COVID-19\)](#)
- [Jibañ ko ñan kadiklak Iminene ko rejab mool](#) (Kajin Belle wot)

**Ewor ke bar jet kajitök kōn COVID-19?** Kwōn calltok ñan: **1-800-525-0127**, Monde – Bolaide, 6 awa jibon ñan 10 awa jota., Elon ke bar kajitok? Call e Hotline eo ñan bok melele kin COVID-19: 1-800-525-0127

Monde – 6 awa jibon ñan 10 awa jota., Juje – Jadede im holiday ko an state eo, 6 awa jibon ñan 6 awa jota. Ñan jermal in ukok ko, jiped # ñe renij uak im kwalok kajin eo am. Ñan kajitok kin ejmour eo am make, teej in COVID-19, ak ta ko rej walok elikin teej eo, jouj im tobar juon takto.

Nan kajitok pepa in ilo juon bar format, call 1-800-525-0127. Ñan customer ro rejaroñroñ ak eben aer roñ, jouj call e 711 ([Washington Relay](#)) (Kajin Pelle wot) ak email [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).