

PAGSASAGAWA NG QUARANTINE SA TAHANAN

Mga Madalas na Katanungan

Tumawag sa KEMH sa numerong 28000 kung ikaw ay may mga katanungan o kung hindi maganda ang iyong pakiramdam at nangangailangan ng karagdagang abiso. Kung hindi maganda ang iyong pakiramdam at nangangailangan ka na tumawag para sa abiso, pakisabihan ang ospital na ikaw ay kasaukuyang nasa quarantine at kakarating mo lang galing sa ibang bansa.

Pakitandaan, na ang quarantine requirements ay nakalagay sa *Infectious Diseases Control (Coronavirus, Quarantine) Regulations ng 2020*. Ang hindi pagsunod sa mga *Regulasyon* na ito ay isang krimen at ikaw any maaaring mag multa ng hanggang sa £2000 o makulong ng hanggang sa tatlong (3) buwan.

Saan ako dapat magsagawa ng aking quarantine?

Ikaw ay dapat manatili sa iyong pamamahay (na kung saan kasama ang lugar ng iyong hardin) pwera na lamang kung nangangailangan ka ng tulong medikal o may emergency. Huwag makipagkita sa mga kaibigan, pumunta sa trabaho, sa paaralan, sa mga pampublikong mga lugar o gumamit ng pampublikong transportasyon o taxi, maliban na lamang kung nakumpleto mo na ang kabuuan ng iyong labing-apat (14) na araw ng quarantine. Kung dumating ka ng Falkland Islands pagkatapos ng alas-nuebe ng umaga (9am), ang unang araw ng quarantine ay ang unang araw **pagkatapos** mong dumating. Kailangan mong humingi ng tulong kung nangangailangan ka ng groceries, electric meter cards, fuel, o iba pang gamit o mga gamot. Huwag kalimutan na maaari kang umorder (tingnan ang information sheet para sa mga numero). Kailangan sabihin sa delivery instruction na ang mga pinamili ay iiwan sa labas, sa iyong porch, o sa kung saang lugar sa iyong bahay na pupwede.

Anong mangyayari kung may mga lugar para sa lahat tulad ng hagdanan, daanan papuntang basurahan at iba pa?

Subukan mo o limitahan ang iyong paggamit ng mga lugar na ito kung maaari, tulad nga paggamit ng mga ito tuwing hatinggabi, halimbawa, na kung saan maaaring walang ibang tao sa iyong paligid. Kailangan mong maghugas ng iyong mga kamay bago ka umalis ng iyongtirahan at magsuot ng pantakip sa iyong mukha o *face covering*.

Maaari ba akong lumabas para mag ehersisyo?

Maaari ka lamang lumagi sa iyong tahanan at hardin habang ikaw ay nasa quarantine. Kung ang ibang miyembro ng iyong pamilya na wala sa quarantine ay nasa hardin, manatiling malayo sa kanila ng higit sa dalawang (2) metro. Kung ito ay hindi magagawa, maglagay ng rota para sa '*outside time*' para mabawasan ang pakikipagugnayan sa ibang kasamahan sa bahay. **Hindi ka maaaring lumabas para maglakad, tumakbo, o magmaneho, kahit na sa malayong lugar.**

Ano ang mangyayari kung nakiki-share ako sa ibang tao?

Habang nasa quarantine, dapat mong iwasan ang pakikipagugnayan sa ibang tao sa iyong pamamahay, kung sila ay hindi kasama sa iyong quarantine. Maglagi sa isang hiwalay na kwarto at panatilihing nakasara ang iyong pintuan para nakahiwalay sa buong pamamahay. Gumamit ng hiwalay na banyo sa iyong bahay, kung meron.

Kung wala kayong sariling banyo, dapat mong linisin ang banyo ng maayos, kasama na ang mga madalas hawakan na bagay, pagkatapos mo itong gamitin. Ang mga bagay na madalas hawakan ay ang mga hawakan ng pinto, light switches/pulls, gripo, toilet seats at hawakan ng flush at iba pa. Maaari ring magkaroon ng rota sa paghuhugas o paliligo, na kung saan ikaw ay dapat na huling gagamit ng mga pasilidad, bago tuluyang linisin ang buong banyo. Ugaliing gumamit ng sarili mong tuwalya (na dapat nakatago sa iyong kwarto) na iba sa mga kasamahan mo sa bahay, na para sa pagtutuyo ng iyong sarili pagtapos maligo o mag-shower at para sa paglilinis ng iyong mga kamay.

Huwag maki-share ng mga plato, baso, tasa, kubyertos, tuwalya, kobre kama o iba pang mga gamit sa ibang tao sa iyong bahay na wala sa quarantine. Pagkatapos gamiting ang mga bagay na ito, hugasan ito ng mabuti gamit ang sabon at tubig; ang dishwasher ay maaaring gamitin sa paglilinis ng mga pinaglutuan at kubyertos.

Ang iyong mga damit, laundry, mga kobre kama, at tuwalya ay dapat nakahiwalay na labahin gamit ang mainit na tubig kung maaari (higit sa 60 degrees).

Kung ang mga rekomendasyon na ito ay hindi maisasagawa, kailangan mong makipagugnayan sa iyong ibang options para sa isang alternatibong tirahan sa pamamagitan ng iyong booking agent o sa Falkland Islands Government House, Falkland Islands Government Office, Falkland House, 14 Broadway, London SW1H 0BH (email: reception@falklands.gov.uk) **BAGO ka bumiyaha papunta sa isla.**

Pwede ba akong tumanggap ng bisita?

Ang mga nakatira lamang sa iyong pamamahay ang maaaring manatili. Huwag mag imbita o pumayag na magpapasok ng mga bisita sa iyong tahanan. Kung sa tingin mo ay may mahalagang pangangailangan para sa isang tao na bumisita, makipagugnayan muna sa ospital sa pagtawag sa numerong 28000. Kung ito ay emergency, pakitawagan ang numerong 999. Pakiusap sa kung sino man ang makakausap mo sa telepono na ikaw ay nasa quarantine dahil kakarating mo lang sa isla mula sa ibang bansa. Hindi ibig sabihin nito hindi ka makakakuha ng agarang tulong, ito ay para lamang sa amin na makapagsagawa ng mga pag-iingat para mabawasan ng mga panganib na ikaw ay makahawa ng virus sa ibang tao.

Kahit na hindi mahina ang iyong mga sintomas na hindi mo kailangan ng abisong medikal ay makipagugnayan pa rin sa amin para makapagsagawa kami ng pagkuha ng swab kung kinakailangan.

Paano kung may emergency tulad na lamang ng sunog?

Isinasagawa ang quarantine para mabawasan ang panganib na maaari mong maidulot sa pagpasa ng posibleng impeksyon sa ibang tao. Kung may malubhang panganib sa iyong kaligtasan, tulad ng sunog sa iyong bahay, siyempre kailangan mong iwan ang iyong pamamahay. Gayunpaman, subukan mo na ikaw ay malayo ng dalawang (2) metro mula sa ibang tao na nailigtas at mula sa mga emergency service personnel o bumbero at magsuot ng takip sa mukha o *face covering* kung mayroon kang makukuha. Kung kailangan kang ilipat sa ibang bahay, pakiabisuhan ang ibang tao na ikaw ay nasa quarantine.

Ano ang dapat kong gawin sa aking basura?

Ang lahat ng iyong basura habang ikaw ay nasa quarantine, kasama na ang mga nagamit na tissue at masks, ay dapat ilagay sa isang *rubbish bag* na gawa sa plastic at ito ay dapat na nakatali. Ang buong plastic na supot ay dapat ipasok sa pangalawang supot at muling itali. Kapag nailagay na sa pangalawang supot, pwede na itong ilagay sa labas para kunin ng isang miyembro ng iyong tahanan para ito ilabas. Kung ikaw ay nakatira sa isang bahay ng may *shared access* tulad ng flat, ikunsidera na maghintay ng dalawang linggo hanggang sa matapos ang iyong quarantine kung iyong basurahan ay wala sa iyong hardin.

Tandaan ang lahat ng mga panuntunan sa basic hygiene sa lahat ng oras

Madalas na hugasan ang iyong mga kamay at ng mabuti sa loob ng dalawampung (20) segundo gamit ang maligamgam na tubig at sabon.

Takpan ang iyong bibig at ilong gamit ang isang disposable na tissue kung ikaw ay uubo o babahing. Itapon ang mga tissue sa isang supot (tingnan sa itaas kung paano isagawa ang pamamahala sa iyong basura), at agad na hugasan ang iyong mga kamay sa loob ng dalawampung (20) segundo gamit ang maligamgam na tubig at sabon, banlawan at patuyuin ng mabuti.

MARAMING SALAMAT sa iyong responsableng pagkilos sa mga panahon na ito.