

PAGSASAGAWA NG QUARANTINE SA TAHANAN

Mga Madalas na Katanungan

Tawagan sa KEMH sa numerong 28000 kung ikaw ay mga katanungan o kung masama ang iyong pakiramdam at nagnanais ng karagdagang abiso. Kung hindi maganda ang iyong pakiramdam at nangangailangang humingi ng abiso sa telepono, maaaring sabihan ang ospital na ikaw ay kasalukuyang nasa quarantine dahil kakarating mo lang mula sa ibang bansa.

Pakitandaan ang mga pangangailangan sa quarantine ay nakasaad sa *Infectious Diseases Control (Coronavirus, Quarantine) Regulations 2020*, tulad ng susugan noong Nobyembre 2020. Ang hindi pagsunod sa mga *Regulations* ay isang krimen na kung saan ikaw ay maaaring magmula ng hanggang sa £2000 o pagkakakulong ng hanggang sa tatlong (3) buwan.

Saan ako maaaring magsagawa ng quarantine?

Ikaw ay dapat manatili sa iyong tahanan (na kasama ang lugar ng iyong hardin) maliban na lamang kung nangangailangan ka ng tulong medikal o may emergency. Ikaw ay dapat na manatili sa *isolation* panatiliing nakahiwalay mula sa ibang tao maliban na lamang kung sila ay kasama mong nasa quarantine. Huwag makipagkita sa mga kaibigan, pumasok sa trabaho, sa paaralan, mga pampublikong lugar o gumamit ng pampublikong sasakyan o mga taxi, hangga't makumpleto mo ang buong labingapat (14) na araw ng quarantine. Kung ikaw ay dumating sa Falkland Islands pagkatapos ng alas-nuebe ng umaga (9am), ang unang araw ng quarantine ay ang araw **pagkatapos** mong dumating. Kailangan mong humingi ng tulong kung kailangan mo ng groceries, meter cards para sa kuryente, fuel, at iba pang mga gamit o gamot. Kuwag kalimutan na maaari kang umorder sa pamamagitan ng telepono (tingnan ang karagdagang listahan ng mga numero). Ang instructions para sa pag-deliver ay dapat na nakasaad na ang mga ito ay dapat na iwan a labas, sa iyong porch, o sa kahit saang lugar sa iyong tahanan na narapat.

Ako ba ay susuriin para sa Coronavirus habang nasa quarantine?

Para ikaw ay maprotektahan, ang iyong pamilya, mga kaibigan, at ang buong komunidad, ikaw ay kukuhanan ng swab para sa Coronavirus sa tatlong magkakahiwalay na pagkakataon habang ikaw ay nasa quarantine. (Ang swabbing ay hindi ibinibigay sa mga taong piniling magsagawa ng quarantine sa labas ng Stanley). Ang staff ng hospital ang bibisita sa iyo sa iyong tirahan para magsagawa ng swabbing sa loob ng tatlong araw mula ng ikaw ay dumating at sa ika-pito (7th) at ika-labing tatlong (13th) araw ng iyong quarantine. Ang mga taong nakikibahagi sa iyong tinitirahan ay kukuhanan din ng swab sa ika-pito at ika-labing tatlong araw.

Paano kung may mga lugar na ginagamit ng iba tulad ng hagdanan, daanan papuntang basurahan, at iba pa?

Subukan mong limitahan ang paggamit ng mga lugar na ito hangga't maaari, tulad ng pag gamit nito sa gabi halimbawa, na kung saan maaaring walang ibang tao sa pagid mo. Kailangan mong maghugas ng iyong mag kamay bago ka umalis sa iyong tinitirahan at magsuot ng takip sa mukha.

Maaari ba akong mag ehersisyo sa labas?

Sa panahon ng iyong quarantine, ikaw ay limitado lamang sa iyong tahanan at hardin. Kung ang ibang miyembro ng iyong sambahayan na wala sa quarantine ay nasa iisang hardin, kailangan mong manatiking malayo sa kanila ng dalawang (2) metro. Kung hindi ito maisasagwa, maaari kang gumawa ng “rota” para sa paglabas para masiguro na ikaw ay malayo sa iyong mga kasambahay. **Hindi ka maaaring lumabas para maglakad, tumakbo, o magmaneho , kahit na sa malalayong lugar.**

Papaano kung ako ay nakikibahagi ng lugar sa ibang tao?

Subukan mong huwag makipagugnayan sa ibang tao sa iyong tahanan habang nasa quarantine, kung sila ay hindi kasama sa iyong quarantine. Manatili sa hiwalay na kwarto at panatilihing nakasara ang iyong pinto sa ibang lugar sa iyong tahanan. Gumamit ng hiwalay na banyo sa ibang mga kasambahay, kung maaari. **Pakitandaan na ang mahigpit na social distancing sa loob ng iyong tahanan, sa pagitan ng mga taong nagsasagawa ng quarantine at hindi gumagawa nito ay napakahalaga, at ang hindi pagsunod sa panuntunan na ito ay maaaring mamultahan o makulong. Pakiusap na manatiling nakalayo sa ibang tao ng higit sa dalawang (2) metro sa loob ng iyong tahanan sa lahat ng oras.**

Kung wala kang sariling hiwalay na banyo, kailangan mong linisan ang banyo, pati na ang mga bagay na hinahawakan pagkatapos itong gamitin. Ang mga madalas hawakan na mga kagamitan ay ang mga hawakan ng pintuan, light switches, gripo, upuan ng kubeta at hawakan ng flush at iba pa. Ikunsidera din ang pagkakaroon ng rota sa paghuhugas at paliligo, na kung saan ikaw ang huling gagamit ng banyo, bago mo ito linisang mabuti. Siguraduhing hiwalay ang ginagamit mong tuwalya sa iba pang miyembro ng tahanan (na dapat na nakalagay sa iyong kwarto), parehong sa pagpapatuyo ng iyong sarili pagkatapos maligo o mag bath at para sa paggamit ng tuwalya para sa iyong mga kamay.

Hindi ka maaaring makibahagi ng pinggan, mga baso, tasa, kubyertos, tuwalya, kobre kama at iba pang mga kagamitan, sa ibang tao sa iyong tahanan na hindi nagsasagawa ng quarantine. Pagkatapos mong gamitin ang mga ito, hugasan itong mabuti gamit ang sabon at tubig; maaaring gamitin ang dishwasher para sa paglilinis ng kaldero at mga cutlery.

Ang iyong mga damit, labada, mga kobre kama, at mga tuwalya ay dapat na hiwalay na labahan gamit ang mainiti na tubig hangga’t maaari (higit sa antas na 60 degrees).

Kung hindi mo maihiwalay ang sarili mo sa ibang miyembro ng tahanan, kinakailangan niyong lahat na mag-quarantine ng sama-sama o dapat kang makipagugnayan para sa iyong mga opsiyon sa alternatibong tirahan para sa quarantine 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 patungo sa isla.**

Maaari ba akong tumanggap ng bisita?

Hindi. Habang ikaw ay nasa quarantine, kailangan mong manatiling nakahiwalay mula sa ibang tao, maliban na lamang kung kasama mo silang nasa quarantine. Ang ibang miyembro ng sambahayan ay maaaring manatili sa inyong akomodasyon, basta’t mapapanatili mong ikaw ay nakalayo sa kanila ngunit hindi ka maaaring mag-imbita o magpapasok ng ibang tao para bisitahin ka. Ang ibang miyembro ng tahanan ay dapat ding magbawas ng bisita. Kung sa tingin mo na mahalaga para sa isang tao na bumisita, ipaliwanag muna ito sa hospital sa pagtawag sa numerong 28000. Kung kinakailangan

mong makipagugnayan sa isang tao na hindi kabilang sa iyong sambahayan, ay gawin ito sa pamamagitan ng telepono.

Papaano kung magkaroon ang ng sintomas o nangangailangan ng abisong medikal?

Kung ikaw ay magkaroon ng kahit na anong sintomas na tulad ng sa nakakahawang sakit, o kung kung maging hindi maganda ang iyong pakiramdam habang ikaw ay nasa quarantine, tumawag agad sa hospital sa numerong 28000. Kung may emergency at tumawag sa numerong 999. Pakisabi sa sinuman na iyong makakausap na ikaw ay nasa quarantibe at kakarating lamang mula sa ibang bansa. Hindi ibig sabihin na hindi ka makakakuha ng agarang tulong, ito ay para lamang na makapagsagawa ng mga pag-iingat upang mabawasan ang panganib na ikaw ay makahawa ng virus sa ibang tao.

Kahit na ang iyong sintomas ay mahina lamang, na kung saan hindi ka normal na humihingi ng abisong medikal, ay makipag-ugnayan pa rin sa amin upang makapagsagawa kami ng swab kung kinakailangan.

Papaano kung may sakuna tulad ng sunog?

Ang layunin ng quarantine ay para mabawasan ang panganib ng iyong pagkakahawa ng kahit na anong posibleng impeksyon sa ibang tao. Kung may nakaambang na panganib sa iyong kaligtasan, tulad ng sunog sa iyong tahanan, ay maaari lamang na ikaw ay umalis agad sa iyong tirahan. Gayunpaman, panatilihin ang iyong layo sa dalawang (2) metro sa kahit simumang inilalabas sa sakuna at sa mga tauhan ng emergency service at magsuot ng takip sa mukha kung ito ay iyong makukuha. Kung kailangan kang ilipat ng tirahan ay pakisabihan lamang ang ibang tao na ikaw ay nasa quarantine.

Ano ang gagawin ko sa aking basura?

Ang lahat ng iyong basura na iyong nahawakan habang nasa quarantine, kasama na ang mga tissue at mga takip sa mukha, ay dapat na ilagay sa isang plastik na lagayan ng basura at nakatali. Ang supot o plastik ay dapat na isilid pa sa isang pangalawang supot at nakatali. Kapag nasa pangalawang supot na ito, maaari itong iwan sa labas para kolektahin ng iyong kasama para ilabas ito sa basurahan. Kung ikaw ay naninirahan sa isang tirahan na may mga lugar na ginagamit nga iba tulad na lamang sa mga flats, maaaring ikunsidera na maghintay ng dalawang linggo hanggang sa matapos ang quarantine, kung ang inyong mga basurahan ay wala sa iyong hardin.

Tandaan na isagawa ang lahat ng simpleng kalinisan sa lahat ng oras

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

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

MARAMING SALAMAT sa iyong responsableng pagtugon sa mga panahong ito.