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*. Ang hindi pagsunod sa mga *Regulations* ay isang krimen na kung saan ikaw ay maaaring magmulta ng hanggang sa £2000 o pagkakakulong ng hanggang sa tatlong (3) buwan.

Saan ako maaaring magsagawa ng quarantine?

Ikaw ay dapat manatili sa iyong quarantine accommodation o tirahan para sa quarantine sa address na iyong ibingigay sa Form IDC 5 maliban na lamang kung nangangailangan ka ng tulong medikal o may emergency. Ikaw ay hindi dapat makisalo nga iyong tirahan 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 telepnono (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 nararapat.

Ako ba ay susuriin para sa Coronavirus habang nasa quarantine?

Ang Gobyerno ng Falkland Islands sa kasalukuyan ay mayroong mandatoryong labing-apat (14) na araw para sa quarantine, gayunpaman, meron ng opsyon sa *"test to release"* na kung saan ikaw ay maaaring makapagtapos ng quarantine sa ika-lima (5th) o ika-walong (8th) na araw, depende sa kalagayan ng iyong mga bakuna.

Ang *"test to release"* ay isang boluntaryong panukala, at ikaw ay maaaring pumili na kumumpleto ng sampung (10) araw ng quarantine na walang kahit anong pagsusuri.

Para maisagawa ang limang-araw ng "*test to release"* na opsyon, ikaw ay dapat makapagbigay ng katibayan na nakumpleto mo ang mga bakunang aprubnado ng *Medicines and Healthcare products Regulatory Aganecy* ng Gobyerno ng United Kingdom na hindi bababa sa dalawang lingo bago ka dumating sa Falkland Islands. Ang mga bakunang ito ay ang Oxford-AstraZeneca (dalawang dosis), Pfizer (dalawang dosis), Moderna (dalawang dosis), Janssen (isang dosis) o paggamot sa Ronapreve.

Kung ikaw ay ganap na nabakunahan ng isang bakunang aprubado ng MHRA na lampas dalawang lingo bago ka dumating, ikaw ay maaaring makakuha ng "*5-day test to release"* at makaalis mula sa

quarantine sa ika-limang araw ng quarantine (kung lumabas na negatibo ng dalawang beses). Sa unang swab sa unang pagbisita ay hahanapin sa iyo ng *clinician* ang katibayan ng iyong bakuna, kaya naman ito ay dapat nakahanda bago sila bumisita. Kapag nasiyahan ang *clinician* sa iyong katibayan na ipinakita, maaaring ito ay ang *NHS app,* isang *vaccination card*, liham ng bakuna mula sa isang duktor, kung hindi ay ikaw ay nararapat na magsagawa ng *"8-day test to release"* at umalis mula sa quarantine sa ika-walong araw (kung lumabas na negatibo ng dalawang beses). Kung ikaw ay may mga kasama na paparating sa isla na hindi pa lubos na nababakunahan, o hindi pa nababakunahan, kahit na ikaw ay lubos na nabakunahan na, ikaw ay maaari lamang magsagawa ng *"8-day test to release".*

Ikaw ay bibigyan agad ng pagsusuri sa loob ng apatnapu't walong (48) oras mula sa iyong pagdating, at muli sa ika-lima o ika-walong araw (depende sa estado ng iyong bakuna at pati na rin ang mga nakasama mong bumiyahe at kasama mo sa quarantine). Kung ang parehong pagsusuri ay lumabas na negatibo, ikaw ay aabisuhan kung maaari ka ng umalis mula sa quarantine; ikaw ay dapat na maghintay sa tawag ng KEMH sa ika-lima o ika-walong araw (kung maaari) bago umalis mula sa quarantine.

Kung ikaw o simunang kahalubilo mo sa tirahan para sa quarantine ay lumabas na positibo sa kahit anong nasabing okasyon, ikaw ay dapat na manatili sa quarantine sa buong sampung (10) araw. Sa kasong ito, ikaw ay bibigyan ng karagdagang swab sa ika-siyam (9th) na araw (bago ang katapusan ng panahon ng iyong quarantine sa ika-sampung araw) **at ikaw ay maaaring sabihan na magpatuloy na mag self-isolate pagkatapos ng panahon ng quarantine, lalo na kung ikaw ay magkaroon ng sintomas ng coronavirus.**

Kung hindi mo nais na masuri habang ikaw ay nasa quarantine, kailangan mong manatili sa quarantine sa buong labing-apat (14) na araw pati na rin ang lahat ng iyong kasama.

Sinumang magsasagawa ng quarantine sa Camp ay bibigyan ng *Lateral Flow Tests* para sa *self-testing* sa ikalawa at ikawalong araw. Karagdagang pagsusuri ay idadagdag para sa simumang makakasama mo sa isolation at para mapaghandaan ang posibilidad ng labingapat (14) na araw ng quarantine. Sa mga gustong magsagawa ng "*5-day test to release"*sa Camp, sila ay dapat magbigay sa ospital ng kopya o litrato ng katibayan ng kanilang bakuna, maaaring ito ay ang *NHS app,* isang *vaccination card*, liham ng bakuna mula sa isang duktor, kung hindi naman ay bibigyan ang idbidwal na ito ng opsyon na *"8-day test to release".* Paki-email ang katibayan na ito sa surveillance@kemh.gov.fk

Kung ang tao ay magsasagawa ng quarantine sa Stanley, ang kawani ng ospital ang bibisita sa kanila sa kanilang quarantine accommodation para isagawa ang pagsusuri gamit ang *Lateral Flow Test* sa loob ng dalawang araw mula ng sila ay dumating at muli sa ika-lima o ika-walong araw.

Kailan ko malalaman ang kabuuan ng aking resulta ng pagsusuri kung ako ay nakibahagi sa opsyon na *test to release*?

Ipapaalam kaagad sa iyo ng KEMH sa lalung madaling panahon kung kalian ka makakaalis sa quarantine. Gayunpaman, inaabisuhan ang lahat na huwag magsagawa ng mga paghahanda sa ika-walong araw kung kung sakaling ikansela mo ito.

Susuriin ba ang aking mga anak kung nais naming makibahagi sa opsyon na *test to release*?

Kung ikaw ay nagsasagawa ng quarantine kasama ang iyong anak na kasama mong bumiyahe, ikaw ay maaari lamang na magsagawa ng programang *"8-day test to release"* dahil sa ang mga bata ay hindi pa nababakunahan laban sa Covid-19. Kung ikaw ay may mga anak na magsasagawa ng quarantine

kasama mo at hindi mo kasamang bumiyahe papasok ng isla, at yaong edad anim (6) pataas ay dapat na kasama sa programa ng pagsusuri, kung saan makatwiran na ang mga nakatatanda na kasama nila sa quarantine ay nais magsagawa ng opsyon na *"8-day test to release"*. Ang mga bata na nasa edad anim (6) pababa ay hindi kailangang masuri at mapapalabas mula sa quarantine kung ang taong nag-aalaga sa kanila ay lumabas na negatibo sa parehong ika-dalawa at ika-walong araw.

Papaano kung ang aking tirahan ay 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 o kung sa oras ng trabaho 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 dapat na manatili sa iyong tirahan. Maari kang gumamit ng hardin o lumagi sa labas ng iyong tirahan. **Hindi ka maaaring lumabas sa hangganan na iyong tinitirahan para maglakad, tumakbo, o magmaneho , kahit na sa malalayong lugar.**

Anu-anong mga paghahanda ang meron para sa quarantine?

Bago dumating sa Falkland Islands, ikaw ay dapat na nakapagsaayos na ng iyong gagamitin na tirahan para sa quarantine. Kung plano mo na makibahagi ng tirahan kasama ang iba, nararapat lang na ang buong sambahayan ay mag-quarantine sa loob ng sampung (10) araw, o sa mahigit na walong (8) araw kung kayong lahat ay pumayag na sumailalim sa pagsusuri at lahat ay ganap nang nabakunahan. Maaari kang makipagugnayan sa iyong *booking agent* o sa Opisina ng Gobyerno ng Falkand Islands, Falkland House, 14 Broadway, London SW1H 0BH (email: travel@falklands.gov.fk) bago ka bumiyahe sa isla at para alamin ang iba't ibang opsyon para sa tirahan sa quarantine.

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 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 pagsusuri 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.