

Socially Connected: Physically Protected

(Konektado sa Iba: Pisikal na Protektado)

Patnubay mula sa Gobyerno ng Falkland Islands, ika-5 ng Mayo

Ito ay updated mula sa ika-25 ng Hunyo, upang maipakita ang mga pagbabago tungkol sa isolation ng mga taong kinikilalang higit na nanganganib, bilang bahagi ng mga pagluluwag ng mga paghihigpit. Ang karaniwang patnubay tungkol sa pakikipagugnayan sa iba sa pamamagitan ng *bubbles* ay mananatili. Ang dokumentong ito ay maaaring magbago sa hinaharap kung sakaling magbago ang mga pagtugon sa COVID-19.

Mga Hakbang sa Kasalukuyan

Noong ika-20 ng Marso 2020, nagsimula ang Gobyerno ng Falkland Islands na ipakilala ang mga pagiingat para protektahan ang mga tao sa isla mula sa COVID-19, nang ito ay nagbadya na maaaring may mga taong may sakit sa Stanley. Noong ika-26 ng Marso, hiniling ng FIG sa mga tao na baguhin ang kanilang mga pagkilos at bawasan ang mga bagay na maaari nilang gawin, para mabawasan ang panagnib sa paggalaw ng virus sa lokal na komunidad.

Wala pa tayong testing kit sa isla noon, kaya gumawa tayo ng mga serye ng desisyon para mapanatiling ligtas ang mga tao. Hiniling namin sa inyo na bawasan ang mga pakikipagugnayan sa mga tao at para makatulong sa pagsisiguro na walang kahit anong mga sakit na nasa isla ay hindi na kumalat, ipinsara namin ang mga paaralan, binawasan ang mga hindi mahahalagang mga aktibidadat hiniling sa iyo na bawasan ang dami ng pakikipagugnayan mo sa ibang tao.

Nakapagsagawa tayo ng mga pagsusuri para sa COVID-19 sa pamamagitan ng pagkuha ng swab sa mga taong nakakaranas ng sintomas na tulad ng sa trankaso at tayo ay nakapagproseso ng mga ito sa UK sa pamamagitan ng pagpapadala ng mga ito sa Airbridge. Gayunpaman, tumatagal ito ng ilang araw at kung mayroon man na nagkaroon ng COVID-19, matatagalan pa bago pa ito makumpirma.

Magbabago na ito ngayon. Nakinabang tayo sa regular na pagpapadala ng mga swabs sa pamamagitan ng Airbridge papuntang UK at ngayon, ang KEMH at nagtatayo na ng isang bagong platform sa pagsusuri na magbibigay daan sa atin na makapag-swab at makapagsuri ng mga tao na may sakit at makita kung ano ang dahilan nito. Ibig sabihin, ang pagkakaroon ng tool na ito ay makakapagbigay sa atin na makapagsimula na makagawa ng mga pagbabago.

Bilang ang prayoridad natin ay ang kaligtasan ng ating komunidad, gusto nating masiguro na kahit anong bagay ang gawin natin ay hindi magbibigay ng panganib sa pagkalat ng COVID-19 sa lahat ng mga isla, kaya naman tumingin kami sa ibang mga bansa para makita kung ano ang pinakamagandang paraan para matulungan tayo na taasan ang mga pakikipagugnayan sa ibang tao sa ligtas na pamamaraan. Ang pinaka-tumugmang paraan na aming nakita para sa ating kasalukuyang kalagayan ay ang mga hakbang na ginagamit ngayon sa New Zealand, kaya naman kinuha namin ang ilan sa mga hakbang na ito at ginamit para sa Falkland Islands.

Pag-ihip sa iyong “Bubble”

Ang pangunahing ideya na ginagamit ngayon sa New Zealand, na ating gagamitin, ay ang abiso na ibinigay para matulungan ang mga tao na magsama-sama bilang mga grupo na kung tawagin ay “*Bubbles*.” Maari mong isipin na ito ay kakaibang term, ngunit gagamitin nating ito upang matulungan ang mga tao na makapagsagawa ng mga desisyon tungkol sa kung sino ang kanilang kikitain sa pakikihalubilo at kung papaano sila maghahalo-halo.

Bilang kasama sa mga pagbabago na ating gagawin sa ating mga rekomendasyon para sa social distancing, hihilingin namin sa iyo na kilalanin ang mga taong nasa iyong pangunahing *bubble*. Kalimitan dito, ang mga taong ito ay yaong kinakasama mo sa bahay. Hinihiling namin sa inyo na panatilihin maliit lang ang inyong mga *bubbles* hanggat maaari para kung dumating man ang COVID-19 sa mga isla, ang potensya na pagkalat nito ay ma-contain. Magiging madali rin para sa amin na makipagugnayan sa mga taong na loob ng iyong *bubble* na maaaring na-expose sa virus.

Kung ang mga nakatatandang mga kamaganak ay ligtas na namumuhay sa kanilang sarili, sa gayon ay kailangan nilang maging sarili nilang *bubble*. Kung namumuhay ka ng mag-isa, at mayroon kang malapit na kaibigan na namumuhay rin ng mag-isa, kayong dalawa ay maaaring bumuo ng sarili niyong *bubble* at kumilos sa gitna ng inyong mga kabahayan. Kung ikaw ay may mga flatmates at ang iyong kapareha ay may flatmates, hindi kayo maaaring bumuo ng sarili niyong *bubble* maliban na lamang kung ang isa sa inyo ay lumipat sa iyong kinakasama.

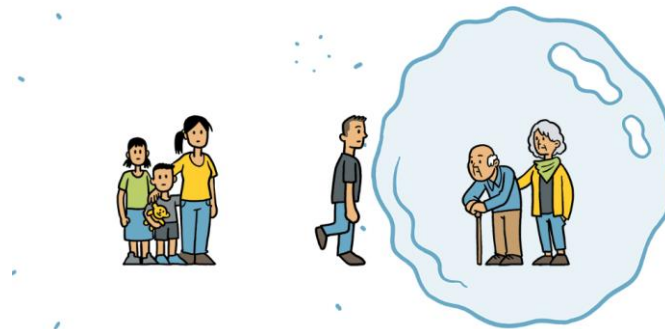
Ang iyong *bubble* ay parang isang *protective shield* para mapanatili kang ligtas mula sa COVID-19.



@SIOUXSIEW @XTOTL thespinoff.co.nz



CC-BY-SA



@SIOUXSIEW @XTOTL thespinoff.co.nz

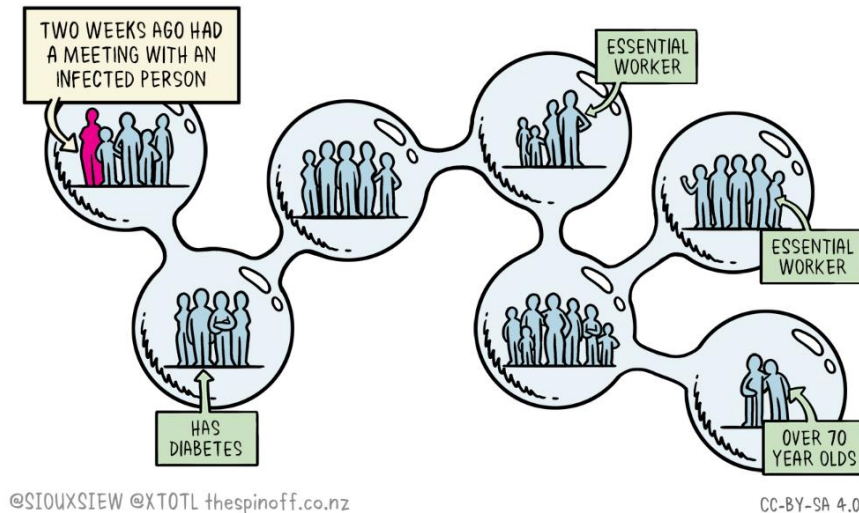
CC-BY-SA

Kung ang mga tao magkasakit nang dahil sa virus, ang paglilimita sa pakikipagugnayan sa ibang mga *bubbles* ay makakatulong sa pagpigil ng pagkalat ng virus. Ang importante din dito ay ang iyong buong *bubble* ay dapat na mag-isolate kung isa man sa inyo ay magkasakit ng may sintomas na tulad ng sa COVID-19 – at siyempre, tawagan ang KEMH sa numerong 28000.

Ang lahat ng nasa loob ng iyong *bubble*, kasama ang mga bata, ay kailangan na malaman kung ano ang dapat gawin kung makikihalubilo sa iba tulad ng iyong mga kaibigan. Kasama dito ang

- Paglayo ng dalawang (2) metro ang layo sa sinumang nasa labas ng iyong *bubble*
- Ang madalas na paghuhugas at pagsasanitize ng iyong mga kamay lalo na kung ikaw ay pupunta sa isang bagong lugar, pagkatapos mong hawakan ang isang bagay o pagkatapos mong bumahing o umubo
- Ang pakikipagkita lamang sa isang maliit na dami ng tao sa labas ng iyong sambahayan o *household bubble*. Ang larawan sa ibaba ay magpapakita

sa kung anong pwedeng mangyari kung masyadong maraming bubble ang nakikipagugnayan.



Kung kailangan mo ng suporta mula sa mga taong bahagi ng iyong pang araw-araw na pamumuhay, ang mga taong ito ay hindi bahagi ng iyong *bubble*, ngunit kaya pa rin nilang mag-alaga sa iyo kung sila ay nakapaghugas at nakapagpatuyo ng kanilang mga kamay. Ang iba ay maaaring mangailangan na gumamit ng sarili nilang *protective equipment*.

Pakikipagugnayan sa iyong *bubble*

Para matulungan ang mga tao na makagawa ng mga desisyon tungkol sa kung ano ang ibig sabihin ng mga pagbabagong ito at kung paano ito makaka-apekto sa kanilang mga gawain, hinihiling namin sa mga tao na gawin ang pakikipagugnayan ng kanilang *home bubbles* sa ibang tao ng paunti-unti.

Mga bagong pagbabago

Ano ang ibig sabihin nito para sa akin?

1. Ang iyong sambahayan ay maaaring makipagkita at makihalubilo sa hanggang sa dalawang (2) ibang sambahayan sa isang pagkakataon (tatlong sambahayan sa kabuuan). Sa ibang mga pagkakataon, ang iyong *bubble* ay maaaring makipagugnayan sa ibang dalawang magkaibang mga *bubbles*.
2. Kung kayo ay magsasalu-salo, kailangan niyong manatiling malayo sa isa't isa, pero maaari kang makapag-catch up at manatiling konektado sa iba.

3. Kung bibisita ang ibang tao sa iyong tahanan, kailangan nilang maghugas at magpatuyo ng kanilang mga kamay bago nila hawakan ang kahit na anong bagay at bisitahin ka lamang kung sila at ikaw ay maganda ang pakiramdam. Kailangan mo ring gawin ang bagay na ito kung pupunta ka sa kanilang tahanan. Mapapanatili nitong protektado ang iyong *extended bubble*.
4. Ang mga taong nagbibigay ng mahahalagang serbisyo ay maaaring pumasok sa iyong *bubble* kung madesisyunan mo na mapapanatili ka nilang ligtas. Ang mga taong ito ay maaaring magbigay ng serbisyong pangkalusugan, therapy, o maaari silang magbigay ng ibang mahahalagang mga serbisyo, tulad ng mga tubero, mga electrician, o mga tagapaghatid ng pagkain. Maaari mong ipaalam sa mga tao na kung pupunta sila sa iyong tahanan ay kailangan nilang maghugas at magpatuyo ng kanilang mga kamay at panatilihin ang dalawang (2) metrong layo mula sa iyo.
5. Mariin naming inirerekomenda na magkaroon ng isang *social diary*. Makakatulong ito kung sakaling magkaroon ng kaso ng COVID-19 at ikaw ay makakapagbigay sa amin kung sino ang iyong nakahalubilo.
6. Ipapaalam sa iyo ng KEMH kung ikaw ay hindi dapat na makipagkita sa ibang tao na nasa labas ng iyong sambahayan. **Gayunpaman, simula noong ika-19 ng Hunyo, ang mga paghihigpit sa mga pakikipagugnayan ng mga taong kinukunsiderang higit na nanganganib ay tinanggal na. Ang mga higit na nanganganib na mga indibidwal ay may kumpiyansa nang makipagkita sa kanilang mga kaibigan at kapamilya ng walang alinlangan. Kung sinuman sa nakakaramdam ng pangamba, nagagapi, o nababahala tungkol sa mga pagluluwag ng mga paghihigpit, ay maaaring makipagugnayan sa KEMH para sa agarang tulong, patnubay, at suporta.**

Ano ang ibig sabihin nito sa akin sa trabaho?

1. Ang mga paaralan at mga nursery ay magbubukas muli para sa lahat na ating mga anak at mga nakababata. Ang staff teams ay nagtatrabaho para siguruhin na ang mga gusali ay malinis at ligtas.
2. Ang ibig sabihin ng mga bagong pagbabago na ngayon ay inirerekomenda na namin na ang lahat ng mga negosyo (maliban na lamang kung inabisuhan ng Gobeyrno na huwag magbukas batay sa pinakabagong patnubay) ay magbukas muli. Ginamit namin ang mga impormasyon mula sa New Zealand upang matulungan tayo na i-develop ang patnubay para matulungan ang mga may-ari at mga managers na mapanatili kang ligtas sa trabaho. Makikita ang mga ito sa ibang mga lugar.

3. Simula noong ika-19 ng Hunyo, ang lahat ay maaari nang makabalik sa kanilang pinagtatrabahuan. Kung may mga alalahanin, maaaring ipagbigay alam ito sa iyong employer.
4. Kung ikaw may sakit na tulad sa sintomas ng COVID-19, kailangan mong manatili sa bahay. Tawagan ang KEMH sa numerong 28000 at humingi ng karagdagang abiso. Huwag pumunta sa ospital. Huwag kalimutan, na ang iyong sambahayan, o ang iyong *bubble*, ay dapat ring mag-isolate kasama mo, habang ikaw ay sinusuri para sa COVID-19.

Ano ang hindi magbabago

1. Simula noong ika-19 ng Hunyo, binuksan na muli ang mga pook palaruan.
2. Pansamantala munang hihigpitan ang mga *extreme sports* at mga laro na mayroong maraming pisikal na contact at hindi praktikal ang social distancing o may panganib na magkaroon ng masamang pinsala. Nakikipagtrabaho kami sa mga clubs o samahan na gumawa ng mga hakbang para matulungan ka na manatiling konektado sa iyong mga pangkat at manatiling aktibo.

Kung ikaw ay may katanungan

Habang ipinakikilala namin ang isang bagong paraan ng pakikipagugnayan, inaasahan namin na ikaw may mga katanungan. Kung kailangan mo ng karagdagang tulong sa pagdedesisyon kung kailangan mong palakihin ang iyong *bubble*, o kung papaano mo mapapanatiling ligtas ang iyong sarili, tawagan ang KEMH para talakayin ang iba pang mga solusyon.