



Falkland Islands Government and KEMH Guidance on self-isolation

Ndiani ari kuzviparadzanisa - uye mitemo yekutevera

*** Iri zano rakaburitswa nomusi wa 7 Kubvumbi 2020 asi ndapota ziviso iyi inogona kuchinja.**

Kuzviparadzanisa nevamwe chiito chikuru chekuzvidzivirira iwe kana vamwe.

Pari zvino pane akati wandei marudzi ekuzviparadzanisa nevamwe; kugara wega, vanhu vane njodzi huru, vanhu vane njozdzi iri pakati ne pakati, vanhu vane zviratidzo zvechirwere ichi . Iwe unofanirwa kutevera zano rakapiwa zvinoenderana nemamiriro ako uye zano rekurapa rakapihwa kwauri kubva kuKEMH. Iwe unogona zvakare kuwana mamwe mazano anoshanda munguva ino rkubva mu **Mapoinzi gumi [10] ekuzviparadzanisa/kuzvisarudza nevamwe kumba.**

Tinokumbirawo kuti ubvunze KEMH 28000 kana usiri kunzwa zvakanka kana kuti uchida mamwe mazano.

Zvese zvaungade kuziva kana mazano achangoburwa zvinogona kuwanikwa pa

[Www.fig.gov.fk/COVID-19](http://www.fig.gov.fk/COVID-19)

Kuiswa kunzvimbo yausingasangani nevamwe

Kana uchangosvika mu Falkland Islands iwe pachako unofanirwa kuzvivharira kana kuzviparadzanisa nevamwe kwemazuva gumi nemana kuitira kuti kana une neCovid-19 uye usingazvize hauzadze vamwe. Vamwe vanhu vane Covid-19 havanzwe kurwara asi hatidi kutora njodzi yekuti unogona kukanganisa kana kupa chirerwe vamwe vaka kukomberedza.

Saka uri kuzviparadzanisa nevamwe kuitira **kuchengetedzwa kwevamwe.**

Mune mazwi anoshanda izvi zvinoreva kuti iwe haufanire kunge uchibva paimba yako chero uine nechikonzero chakaita sei. Iwe unofanirwa kunge uchikumbira vamwe vanhu kuti vatenge magirosari nezvimwe zvaungade uye vachisiira izvi pavharanda rako iwe.

Kana iwe uchigara nevamwe vanhu saka iwe unofanirwa kukwanisa kugara wakaparadzana nevamwe vari mumba mumwe chete newe. Izvi zvinoreva

- Kuve neimba yokurara uye yekugezera yakasiyana nevamwe
- Kugara uchikwanisa kuve maviri emamita kunze kwevamwe vanhu kana iwe uri mukamuri imwe chete navo.
- Kuchenesa nzvimbo dzose mushure mekunge wadzibata

Kana iwe usingakwanise kuita izvi saka iwe unofanirwa kuzvivharira kumwe wotsvaga kumwe kwegura kana mhuri yose inofanira kugara yoga pamwe chete. Kana iwe uchida rumwe rubatsiro neizvi taura ne KEMH pa 28000

Vanhu vane njodzi huru yekubata hutachiwana panguva ino

Nekuda kwehuwandu hwezvinhu, zvakadai senge zera uye mamiro ehutano hwemunhu, iwe wave uchizivikanwa kuti uri panjodzi huru yekuzoitwa matambudziko kana iwe ukabatira Covid-19 uye saka wakakumbirwa kuzviparadzanisa nevamwe kwemavhiki gumi nembiri.

Saka iwe unokumbirwa kuti uzviparadzanise nevamwe kuita kuti **uzvidzivirire iwe**.

Izvi zvinoreva

- Gara kumba - kumbira rubatsiro pakutenga magrocery nezvimwe uye zviwane izvi zvosiiwa pavharanda. Usaende kuchikoro, kubasa kana munzvimbo dzeveruzhinji.
- Zvipatsanure kubva kune vamwe vanhu mumba mako, kunyanya kana vasiri kuzviparadzanisa. Zvirinani kuva mukamuri rakaparadzana nemahwindo akavhurika
- Kana uine dzimba mbiri dzekugezera shandisa imwe yakasarudzika. Kana zvisiri ipapo iwe unofanirwa kuchishandisa pekupedzisira uye umugeza mushure kana zvichikwanisika.
- Geza maoko ako nguva dzose uye zvakanwira.
- Regedza kugovera zvinhu zvemba semakapu, magirazi, matawuro, mibhedha nezvimwe.
- Usave nevashanyi mumba mako.
- Unogona kuenda kunofamba-famba kuno furwa nemhepo kana iwe ukagara 2m kure nevamwe vanhu. Edza kusagovera mota. Kana iwe ukagovana mota vhura windows.

Vanhu vane njodzi iri pakati nepakati (havasati vakumanikidzwa)

Nekuda kwehuwandu hwezvinhu, zvakadai senge zera uye mamiro ehutano hwemunhu, iwe wave uchizivikanwa kuti uri panjodzi yekuzoitwa matambudziko kana iwe ukabatira Covid-19 uye saka wakakumbirwa kuzviparadzanisa nevamwe kwemavhiki gumi nembiri.

Saka iwe unokumbirwa kuti uzviparadzanise nevamwe kuita kuti **uzvidzivirire iwe**.

Izvi zvinoreva:

- Dzidzira utsanana pamba nekugara uchigeza maoko
 - Edza uye yedza kuzviparadzanisa nevamwe mumba mako uye kunze kwekumba kwako.
 - Bvisa hutachiwana panzvimbo senge pekubatidza magetsi, nemuchimbuzi nezvimwe
 - Edza kushanyira zvitoro kashoma panguva dzisinga zare vanhu; kana uchigara nemunhu asiri panjodzi tumira ivo pachinzvimbo chako.
 - Kubasa kana kuchikoro edza uye kugara munzvimbo dzakashambidzika zvakanaka nemahwindo akavhurika, unofana kugara 2m kure nevamwe vanhu.
 - Yedza kusaenda kwaka ungana nevamwe vanhu.
 - Unogona kuenda kunofamba nekufurwa nemhepo uye uchigara 2m kure nevamwe vanhu.
- Kana iwe ukagovana mota vhura mahwindo.

Vanhu vane zviratidzo

Nekuda kwezviratidzo zvako tinotenda kuti unogona kunge uine chirwere che Covid-19 uye saka unokumbirwa kuti uzviparadzanise kunevamwe vanhu kwemazuva gumi nemana, ayo anofanirwa kuverengerwa mazuva manomwe aunenge uine zviratidzo. (Iwe zvakare unofanirwa kubata KEMH kuti utaure zviratidzo zvako uye uwane imwezve zano re kudiwa kwe swab nezvimwe).

Saka iwe unokumbirwa kuti uzviparadzanise nevamwe **kuitira kuchengetedza kwevamwe**.

Izvi zvinoreva kuti iwe haufanirwe kunge uchibva mumba mako chero nechikonzero chakaita sei, kunze kwekunge uri kuenda kunosimbisa muviri uchimhanya kana kutyaira mumotokari yako, uri wega. Iwe unofanirwa kunge uchikumbira vamwe vanhu kuti vatenge magirosari ako nezvimwe uye vachisiira izvi pavharanda rako iwe.

Kana iwe uchigara nevamwe vanhu saka unofanirwa kuzviparadzanisa nevamwe varimo mumba umu . Izvi zvinoreva kusagovera mubhedha uye kusagovera imba yekugezera. Kana iwe uchifanira kugovera imba yekugezera izvi zvinoreva kuti unofanirwa kuishambidza nguva dzose mushure mekushandiswa kwega kwega. Iwe unofanirwa zvakare kugara bvisa hutachiwana panzvimbo pasi dzakajairika kana kuti dzinotatwa nguva dzose senge panobatidzwa magetSi.

Kana zvisingaiti kuti iwe uzviparadzanise ku vanhu vari mumba mako unofanirwa kuzvivharira wega muimwe nzvimbo yakasiyan kana mhuri yose inofanirwa kuzviparadzanisa nevamwe.

Kuzvidzivirira (hazvisati zvakumanikidzwa)

Kubva 7th Kubvumbi 2020 hatisi kukumbira chero munhu kuti azvidzivirire. Nekudaro kana nguva ikauya kana utachiwona ukapararira muStanley ipapo isu tinogona kukumbira kuti vanhu vane njodzi zvakanyanya (kana subgroup mukati meizvi) zvazvidzivirire. (Saizvozvo zano revanhu vari panjodzi iri pakati nepakati vanogona kukurudzirwa kuzviparadzanisa nevamwe).

Izvi zvinenge zvichiitirwa **kuzvichengetedzeka kwako uye kuchengetedzwa kwevamwe**.

Kana iwe ukakumbirwa kuti uzvidzivirire zvinogona kureva kurairwa kuti usabve pamba pako kwechimwe chikonzero chero chakaita sei kunze kwekuenda kunorapwa, izvo zvisingagoni kurongwa nefoni. Izvi zvinosanganisira kusabuda kuenda kuno mhanyara kana kutyaira mumotokari yako.