

Patnubay para sa Self-Isolation o Paghihiwalay sa Sarili mula sa Gobyerno ng Falkland Islands at KEMH



Sino ang mag-se-self isolate – at ang mga patakaran na dapat sundin

***Ang abiso na ito ay inilabas noong ika-7 ng Abril 2020 ngunit tandaan na ito ay maaaring magbago**

Ang self-isolation o paghihiwalay sa sarili ay isang responsableng gawain na kailangan gawin upang protektahan ang iyong sarili at ang ibang tao.

Sa kasalukuyan ay meron tayong iba't ibang uri ng self-isolation; ito ay ang *quarantine*, mga *high-risk individuals* o higit na nanganganib na mga indibidwal, mga *moderate risk* o katamtamang-nanganganib na indibidwal, mga indibidwal na may sintomas, at *shielding*. Kailangan mong sundin ang mga patnubay na nararapat sa iyong kalagayan at ang abisong medical na ibinigay sa iyo mula sa KEMH.

Maaaring makipag-ugnayan sa KEMH sa numerong 28000 kung hindi maganda ang iyong pakiramdam o para sa karagdagang abiso.

Ang lahat ng mga bagong update at patnubay ay makikita sa www.fig.gov.fk/COVID-19.

Quarantine

Kung kakarating mo lang sa isla, kailangan mong mag self-isolate sa loob ng labingapat (14) na araw kung sakaling meron kang COVID-19 at hindi mo alam. Ang ibang mga tao na may COVID-19 ay hindi nagkakasakit ngunit ayaw nating hindi magbakasakali na maari mong hawaan ang ibang tao sa paligid mo.

Sa gayon, nag se-self isolate tayo **para protektahan ang ibang tao.**

Sa praktikal na panuntunan, ang ibig sabihin nito ay hindi ka dapat umalis ng iyong bahay sa **kahit na anong** kadahilanan. Kailangan mong huminigi ng tulong sa ibang tao para gawin ang iyong pamimili at iba pa at iwan ang mga pinamili sa iyong porch.

Kung ikaw ay nakatira kasama ng ibang tao, kailangan mong mamuhay ng hiwalay sa ibang tao sa parehong bahay. Ibig sabihin nito ay

- Ang pagkakaroon ng isang hiwalay na silid-tulugan at banyo
- Palagiang nakahiwalay ng dalawang (2) metro ang layo mula sa ibang tao kung kayo ay nasa isang silid

- Linisin ang lahat ng mga ibabaw pagkatapos mong hawakan ang mga ito

Kung hindi mo ito magawa, kailangan mong i-quaranatine ang sarili mo sa ibang lugar o ang buong nasa kabahayan ay dapat na magsama-samang mag-quarantine. Kung kailangan mo pa ng ibang tulong tungkol dito, maaaring tumawag sa KEMH sa numerong 28000.

Mga High Risk o Higit na Nanganganib na mga indibidwal

Dahil sa maraming kadahilanan, tulad ng edad at underlying health conditions, ikaw ay nakilala na nasa mataas na panganib na magkaroon ng mga komplikasyon kung sakaling ikaw ay magkaroon ng COVID-19 at sa gayon ay hiniling na mag self-isolate sa loob ng labindalawang (12) linggo.

Sa gayon, ikaw ay hiniling na mag self-isolate **para sa iyong proteksiyon.**

Ibig sabihin nito ay

- Manatili sa bahay – humingi ng tulong sa pagkuha ng groceries at iba pa at iwan ito sa iyong porch. Huwag pumunta sa paaralan, trabaho, o sa mga pampublikong lugar.
- Ihiwalay ang iyong sarili mula sa ibang tao sa iyong bahay, lalo na kung hindi sila nag se-self isolate. Maganda kung ikaw ay nasa hiwalay na silid na may nakabukas na bintana.
- Kung ikaw ay may dalawang banyo ay gumamit ng isa sa kanila. Kung hindi, ikaw na huling gumamit nito, ay dapat maglinis nito pagkatapos gamitin kung maaari.
- Dalasan at maayos na hugasan ang mga kamay.
- Iwasan ang pagbabahagi o paggamit ng parehong mga gamit sa bahay tulad ng tasa, baso, tuwalya, kobre kama at iba pa.
- Huwag tumanggap ng bisita sa iyong tahanan.
- Maaari kang lumabas para maglakad at lumanghap ng sariwang hangin kung mananatili ang isa hanggang dalawang metro ang layo mo sa ibang tao. Subukan na huwag mag-share ng sasakyan. Kung ikaw ay nakiki-share ng sasakyan, buksan ang mga bintana.

Mga Moderate Risk o Katamtamang-Nanganganib na indibidwal (hindi pa ipinapatupad)

Dahil sa maraming kadahilanan, tulad ng edad at underlying health conditions, ikaw ay nakilala na nasa katamtamang panganib na magkaroon ng mga komplikasyon kung sakaling ikaw ay magkaroon ng COVID-19 at sa gayon ay hiniling na matiyak at magpanatili ng mahigpit na social distancing.

Sa gayon, ikaw ay hiniling na magpanatili ng mahigpit na social distancing **para sa iyong proteksiyon.**

Ibig sabihin nito ay:

- Magsanay ng magandang kalinisan sa tahanan na may kasamang madalas na paghuhugas ng kamay
- Subukan at panatilihin ang social distancing sa loob at labas ng inyong tahanan
- Pag-disinfect ng mga bagay na madalas hawakan tulad ng light switches at flush ng kubeta at iba pa.
- Subukan ang hindi madalas na pagbisita sa mga shops at sa mga panahon na hindi ito matao; kung nakatira ka kasama ng iba na hindi nanganganib, sila ang na lang ang papuntahin mo
- Sa lugar ng trabaho o sa paaralan, subukan at manatili sa isang lugar na may maayos na bentilasyon na may nakabukas na bintana, at may dalawang metrong layo sa ibang tao
- Iwasan ang mga hindi mahahalagang pagtitipon kasama ng ibang tao
- Maaari kang lumabas para maglakad at lumanghap ng sariwang hangin kung mananatili ang isa hanggang dalawang metro ang layo mo sa ibang tao. Kung ikaw ay nakiki-share ng sasakyan, buksan ang mga bintana.

Mga Indibidwal na may Sintomas

Dahil sa iyong mga sintomas, kami ay naniniwala na maaring ikaw ay may COVID-19 at sa gayon ikaw ay hiniling na mag self-isolate sa loob ng labingapat (14) na araw, at dapat na may karagdagang pitong (7) araw na ikaw ay wala ng sintomas. (Kailangan mo ring tawagan ang KEMH para i-report ang iyong mga sintomas at humingi ng karagdagang abiso o tulad ng paghingi ng swab at iba pa).

Sa gayon, ikaw ay hiniling na mag self-isolate **para protektahan ang ibang tao.**

Ibig sabihin nito ay hindi ka dapat umalis ng iyong bahay sa **kahit na anong** kadahilanan, maliban sa maikling ehersisyo o pagmamaneho ng sariling sasakyan, ng mag-isa. Kailangan mong huminigi ng tulong sa ibang tao para gawin ang iyong pamimili at iba pa at iwan ang mga pinamili sa iyong porch.

Kung ikaw ay nakatira kasama ng ibang tao, kailangan mong ipanatili ang social distancing mula sa kanila SA LOOB ng tahanan. Ibig sabihin nito ay hindi ka makiki-share ng kama at dapat na hindi mag-share ng banyo. Kung kailangan niyong mag-share nga banyo ay dapat mong linisin ito pagkatapos ng bawat paggamit. Kailangan mo ring madalas na linisin ang lahat ng mga bagay na madalas hawakan tulad ng light switches at iba pa.

Kung imposible para sa yo na mag-social distance sa iba sa loob ng iyong tahanan ay kailangan mong i-quarantine ang sarili mo sa ibang lugar o ang buong nasa kabahayan ay dapat na mag self-isolate.

Shielding (hindi pa ipinapatupad)

Tulad noong ika-7 ng Abril 2020, hindi naming hinihiling sa kahit sinuman na mag-shield o isanggalang ang kanilang sarili. Gayunpaman, kung dumating ang panahon na magkaroon tayo ng outbreak o siklabo sa Stanley ay maaarin naming ihiling sa mga high risk o higit na nanganganib na mga indibidwal (at ang mga subgroup na napapaloob dito) na magsagawa ng shielding. (Kapareho ng abiso para sa mga katamtamang-nanganganib na indibidwal ay maaaring mapataas hanggang sa pag-abiso ng self-isolation).

Ito ay **para sa iyong proteksiyon at para protektahan ang ibang tao.**

Kung hiniling sa iyo na magsagawa ng shielding, nangangahulugan na ikaw ay inaabisuhan na huwag umalis sa **kahit na anong** kadahilanan, maliban na lamang kung magsasagawa ng medical appointments, na kung saan ito ay hindi maisasaayos sa pamamagitan ng telepono. Kasama rin dito ang hindi paglabas para mag-ehersisyo o magmaneho ng iyong sasakyan.