



Falkland Islands Government

Gabay sa Pampublikong Kalusugan – Abril 2022

COVID-19: SAMPUNG PUNTOS PARA SA SELF-ISOLATION SA TAHANAN

Kung ikaw mayroon, o suspetsang ikaw ay may COVID-19, ikaw ay inaabisuhan na mag *self-isolate* o maghiwalay ng sarili sa iyong tahanan. Sa pagsasagwa nito ay maaari mong maalagaan ang iyong sarili, habang pinoprotektahan din ang ibang tao sa pagkakahawa sa impeksyon.

Tawagan ang KEMH sa numerong 28000 kung nararamdaman mong lumalala ang sama ng iyong pakiramdam at nagnanais ng karagdagang abiso.

1. Manatili sa tahanan

Ikaw, o ang taong iyong inaalagaan, ay dapat manatili sa inyong tahanan, maliban na lamang kung kukuha ng alagang medikal (tingnan ang ikatlo [3rd] at ikawalong [8th] puntos). Aming inaabiso na ikaw ay hindi dapat magtungo sa trabaho o sa paaralan, umiwas sa mga matataong lugar, at huwag gumamit ng mga taxi hangga't ikaw ay sabihan na ligtas na itong gawin muli. Kailangan mong humingi ng tulong kung ikaw ay nangangailangan ng mga *groceries, electricity cards, fuel*, at iba pang mga bilihin o gamot. Huwag kalimutan na maaari kang umorder sa pamamagitan ng telepono. Ang gabay sa mga delivery ay nagsasabi na dapat itong iwan sa labas, sa *porch*, o sa lugar na naaangkop sa iyong tahanan.

2. Ihiwalay mo ang iyong sarili sa ibang tao sa loob ng inyong tahanan

Ikaw ay dapat na manatili sa isang kwarto na may maayos na bentilasyon na may bintana na maaaring buksan para makapasok ang sariling hangin, na nakahiwalay mula sa ibang tao sa inyong tahanan. Panatiliing nakasara ang iyong kwarto. Gumamit ng hiwalay na banyo mula sa ibang sambahayan, kung maaari. Kung kailangan mong makigamit ng mga pasilidad na ito, ang regular na paglilinis nito ay kinakailangan.

Kung walang hiwalay na banyo, ikunsidera na magsagawa ng rota sa paggamit ng banyo sa paghuhugas o paliligo, na ang taong nagsasagawa ng isolation ay huling gagamit ng pasilidad, bago nila tuluyan linisin ang banyo (kung kaya nila o kung maaari). Siguruhin na ang taong nasa isolation ay gumagamit ng hiwalay na tuwalya mula sa ibang miyembro ng sambahayan, para sa parehong pagpapatuyo ng kanilang sarili pagkatapos maligo o mag shower, at para sa tamang kalinisan ng kamay.

Kung ikaw ay nakatira o nakikibahagi sa isang *shared accommodation* na may komunal na kusina, (mga) banyo at sala, ikaw ay dapat na manatili sa iyong kwarto na nakasara ang pintuan, at lumabas lamang kung kinakailangan, at magsuot ng *facemask* kung papasok sa mga lugar na komunal.

Kung ikaw ay nakikigamit ng kusina kasama ang ibang tao, subukang umiwas sa paggamit nito habang may

ibang tao. Kung hindi ito posible ay dapat magsuot ng *facemask*. Dalhin ang iyong mga pagkain sa iyong sariling kuwarto para kumain. Gumamit ng *dishwasher* (kung meron) para hugasan at patuyuin ang iyong mga gamit na pinaglutan at kubyertos. Kung hindi ito posible, hugasan ito gamit ang kamay at sa paggamit ng sabon at maligamgam na tubig at patuyuin ito ng mabuti, gamit ang sariling *tea towel* o basahan.

3. Tumawag muna bago bumisita sa ospital

Ang lahat ng mga *medical appointments* ay dapat isangguni ng mas maaga sa pamamagitan ng pagtawag muna sa KEMH sa numerong 28000. Ito ay para maisagawa ng ospital ang mga hakbang upang mabawasan ang iyong pakikipag-ugnayan sa iba.

4. Gumamit ng *facemasks* kapag inabisuhan

Kung ikaw mayroon, o suspetsang ikaw ay may COVID-19, ikaw ay inaabisuhan na mag suot ng *mask* kung ikaw ay nasa kaparehong silid na may ibang tao at lalo na kung ikaw ay bibisita sa isang *healthcare provider*.

5. Takpan ang iyong pag-ubo at pag-bahing

Takpan ang iyong bibig at ilong ng isang *disposable tissue* kapag ikaw ay uubo o babahing. Itapon ang mga tsyu sa isang plastik na supot para sa basura (tingnan ang section 10), at kaagad na hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig ng higit sa bente (20) segundo, pagkatapos ay banlawan at patuyuing mabuti. Ang mga tagapag-alaga o *carers* ay dapat maghugas rin ng kamay, pati na rin ang mga taong tagatulong sa kanilang inaalagaan, kasunod ng pag-ubo o pagbahing.

6. Hugasan ang iyong mga kamay

Hugasan ang iyong mga kamay o tulungan ang taong iyong mga inaalagaan sa paghuhugas ng kanilang mga kamay. Ito ay dapat gawin ng madalas at lubusan gamit ang sabon at tubig, ng higit sa bente (20) segundo; pagkatapos ay banlawan at patuyuing mabuti. Iwasang hawakan ang iyong mga mata, ilong, at bibig gamit ang kamay na hindi pa nahuhugasan.

7. Iwasan ang pakikipagbahagi ng mga gamit sa bahay

Hindi ka dapat nakikipagbahagi ng iyong mga pinggan, bas, tasa, kubyertos, tuwalya, kobre kama at iba pang mga gamit sa ibang tao sa inyong tahanan kapag ito ay nagamit mon a (o pagkatapos gamitin ng isang bata o ng taong iyong inaalagaan). Pagkatapos gamitin ang mga ito, hugasan ito ng mabuti gamit ang sabon at tubig; ang mga *dishwashers* ay maaaring gamitin sa paglilinis ng pinaglutan at mga kubyertos. Ang mga maruming damit, kobre kama, at mg atuwalya ay dapat ialagay sa isang *plastic bag* at hiwaay na labhan gamit ang isang *hot cycle*.

8. Bantayan ang iyong mga sintomas (o ang mga sintomas ng iyong inaalagaan, kung nararapat)

Humingi ng tulong medikal kung ang iyong sakit ay lumalala, halimbawa, kung ikaw ay nahihirapang huminga, o kung ang taong iyong inaalagaan ay may mga sintomas na lumalala. Kung ito ay hindi *emergency*, tumawag sa ospital sa numerong 28000.

Kung ang sitwasyon ay isang *emergency*, tumawag ng ambulansya sa numerong 999. Ipaalam sa kausap ba ikaw, o maaring ikaw ay, mayroong COVID-19.

9. Huwag tumanggap ng mga bisita sa iyong tahanan

Ang mga nakatira laman sa inyong tahanan ang maaaring manatili. Huwag magimbita o magpapasok ng mga bisita sa loob. Kung sa tingin mo na mahalaga ang kanilang pagbisita, ipagbigay alam muna ito sa ospital. Kung kailangang madalian ang iyong pangangailangan na makipag-usao sa isang taong hindi bahagi ng inyong tahanan, pakiusap na subukang gawin ito sa pamamagitan ng pagtawag sa telepono sa halip na harapan.

10. Basura

Ang lahay ng mga basurang nahawakan ng taong mayroon, o suspetdang may sakit na COVID-19, kasama ang mga gamit na tisyu, mga *disposable masks*, ay dapat ilagay sa isang basurahan na gawa sa plastik at lubos na nakatali kapag puno na. Ang *plastic bag* ay dapat na ilagay sa isa pang pangalawang *bin bag* at nakatali, hal. Ito ay dapat na nakasupot ng doble.

MARAMING SALAMAT SA PAGKILOS NG RESPONSIBLE AT SA PAGPAPANATILI NG IYONG KALIGTASAN AT KALIGTASAN NG IBA!

Habang pausad na tayo sa iba't ibang bahagi ng ating pagtugon sa COVID-19, ang ating mga gabay ay magbabago. Ang ating website na nakatuon sa COVID-19: www.falklands.gov.fk/covid-19 ay regular na susuriin at babaguhin.

Kung ikaw ay may espesipikong mga katanungan na hindi pa nasasagot ng buklet na ito, mag-email lamang sa Surveillance@kemh.gov.fk o tumawag sa numerong 28008.

Kung ikaw ay hindi makakuha ng access sa website, o nangangailangan ng *hard copy* o nakalimbag na mga dokumento, makipagugnayan lang sa *Communications and Media Officer*, Sally Heathman, sa email na communications.officer@sec.gov.fk o sa pagtawag sa numerong 28456.

