



## Gabay sa pagbubukod (*isolation*)

Kung ikaw ay nagbalik sa Australia mula sa ibang bansa, o nakipag-ugnayan sa may kumpirmadong kaso ng coronavirus, ipatutupad ang mga espesyal na paghihigpit. Ang information sheet na ito ay kailangang basahin kasabay ng 'Isolation guidance' na information sheet sa [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)

## Sino ang kailangang bumukod (*isolate*)?

Lahat ng taong dumating sa Australia mula hating-gabi ng 15 Marso 2020, o iniisip na maaaring may nakasalamuha na may kumpirmadong kaso ng coronavirus, ay kinakailangan na magsariling bumukod (*self-isolate*) ng 14 na araw.

## Manatili sa bahay o sa iyong hotel

Kung maglalakbay pauwi ng bahay o papunta ng iyong hotel upang simulan ang pagbubukod gumamit ng personal na sasakyan, tulad ng kotse, upang maiwasan na makalapit sa iba. Kung kinakailangan mong gumamit ng pampublikong sasakyan (hal. mga taxi, serbisyong ride-hail, tren, bus at bagon), sundin ang mga pag-iingat na nakabalangkas sa gabay ng pampublikong sasakyan sa [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)

Habang nasa 14 na araw ng pagbubukod, ikaw ay dapat manatili sa bahay o sa iyong hotel at at huwag pumunta sa mga pampublikong lugar kasama na ang trabaho, eskwelahan, nangangalaga ng bata (*childcare*), unibersidad o pampublikong pagtitipon. Ang mga tao lamang na kasama sa tirahan ang dapat na nasa bahay. Huwag tumanggap ng mga bisita. Kung ikaw ay nasa hotel, iwasan na lumapit sa ibang mga panauhin o kawani.

Kung ikaw ay malusog, hindi mo kinakailangang magsuot ng mga surgical mask sa bahay. Makiusap sa ibang tao na hindi nakabukod (*isolation*) na kumuha ng pagkain at iba pang mga pangangailangan para sa iyo. Kung kinakailangan mong umalis ng bahay, tulad nang paghahanap ng pangangailangang medikal, magsuot ng surgical mask. Kung ikaw ay walang mask, ingatang huwag ubuhan o bahingan ang iba. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kung kailan magsusuot ng mask, bisitahin ang: [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)

## Subaybayan ang mga sintomas

Habang nakabukod (*isolation*), kasama sa pagsubaybay ng sarili para sa mga sintomas ang lagnat, ubo, pananakit ng lalamunan, pagkapagod o hirap sa paghinga. Kasama sa mga possible pang mga sintomas ay panlalamig, pananakit ng katawan, sinisipon at pananakit ng kalamnan.

## Ano ang aking gagawin kapag ako ay nagkasakit?

Kung ikaw ay magdedebelop ng mga sintomas sa loob ng 14 na araw nang pagdating sa Australia o sa loob ng 14 na araw ng huling pakikisalamuha sa may kumpirmadong kaso, dapat mong asikasuhin ang pakikipag-ugnayan sa isang doktor para sa agarang pagsusuri.

Dapat kang tumawag sa klinika o ospital bago ang iyong pagdating at isalaysay sa kanila ang historya ng iyong paglalakbay o kung ikaw man ay nakisalamuha sa may kumpirmadong kaso ng coronavirus.

Ikaw ay dapat manatiling nakabukod (*isolate*) sa iyong bahay man, hotel o sa isang lugar na nangangalaga ng kalusugan hanggang ang mga awtoridad sa pampublikong kalusugan ay ipaalam sa iyo na ikaw ay ligtas nang makabalik sa iyong mga karaniwang gawain.

## Paano ko maiiwasan ang pagkalat ng coronavirus?

Pagsasanay ng mainam na kalinisan sa kamay at pagbahing/pag-ubo at pagpapanatili ng tiyak na distansiya sa iba kung ikaw ay may sakit ang pinakamahasag na depensa laban sa karamihan ng mga virus. Dapat mong:

- Hugasan ng madalas ang iyong mga kamay na may sabon at tubig, bago at pagkatapos kumain, at pagkagaling sa banyo.
- Magtakip pag umuubo at bumabahing, itapon ang mga tissue, at hugasan ang mga kamay.
- Kung masama ang pakiramdam, iwasang makisalamuha sa iba (manatili ng higit sa 1.5 na metro mula sa mga tao).
- Ipatupad ang personal na responsibilidad para sa mga hakbang ng social distancing (pagpapanatili ng tiyak na distansiya sa isa't isa).

## Pagpunta sa labas

Kung ikaw ay nakatira sa pribadong bahay, ligtas para sa iyo na pumunta sa iyong hardin o bakuran. Kung ikaw ay nakatira sa isang apartment o nanunuluyan sa hotel, ligtas din para sa iyo na pumunta ng hardin ngunit dapat kang magsuot ng surgical mask upang mabawasan ang dala mong peligro sa iba at makalipat ng agaran sa anumang mga pangkaraniwang lugar.

## Payo sa mga ibang naninirahan sa inyo

Ang ibang mga naninirahang kasama mo ay hindi kinakailangang ibukod (*isolated*) maliban nalang kung nakitaan sila ng isa sa mga pamantayan ng pagbubukod (*isolation*) na nakabalangkas sa itaas. Kung ikaw ay magkakaroon ng mga sintomas at pinaghihinalaang may coronavirus, sila ay mapapabilang na mga malapit na kakilala at kinakailangang ibukod (*isolated*).

## Paglilinis

Upang mabawasan ang pagkalat ng mga mikrobyo kinakailangan mong regular na maglinis ng mga bagay na madalas hawakan tulad ng mga hawakan ng pinto, switch ng ilaw, kusina at banyo. Linisin ng may sabong panlaba o pang-disimpekta.

## Pangangasiwa ng 14 na araw ng pagbubukod (*isolation*)

Ang maibukod ay maaaring nakababahala at nakakabagot. Kasama sa mga iminumungkahi ang:

- Manatiling nakikipag-ugnayan sa miyembro ng iyong pamilya at mga kaibigan sa pamamagitan ng telepono, email o social media.
- Alamin ang tungkol sa coronavirus at makipag-usap sa iba.
- Bigyan ng katiyakan ang mga bata gamit ang wikang naaangkop sa kanilang edad.
- Kung saan posible, panatilihin ang normal na pang-araw-araw na gawain, tulad ng pagkain at ehersisyo.
- Ihanda ang pagtatrabaho ng nasa bahay.
- Kausapin ang eskwelahan ng iyong anak na magbigay ng mga takdang-aralin o araling-bahay sa pamamagitan ng pagpapadala ng sulat o pag-email.
- Gumawa ng mga bagay na makatutulong sa iyo na makapagpahinga at gamitin ang pagbubukod (*isolation*) bilang oportunidad upang gawin ang mga aktibidad na kadalasan ay walang oras para dito.

## Karagdagang impormasyon

Para sa pinakabagong abiso, impormasyon at mga mapagkukunan, pumunta sa

[www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

Tumawag sa National Coronavirus Help Line sa 1800 020 080. Bukas ito ng 24 na oras sa isang araw, pitong araw sa isang linggo. Kung nangangailangan ng mga serbisyo sa pag-translate o pag-interpret, tumawag sa 131 450.

Ang numero ng telepono ng iyong estado o ahensya ng pampublikong kalusugan sa iyong nasasakupan ay makukuha sa [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

Kung mayroon kang mga alalahanin tungkol sa iyong kalusugan, makipag-usap sa iyong doktor.