



Gabay sa *home isolation* (pagbubukod sa bahay) kung hindi mabuti ang pakiramdam (pinagsususpetyahan o mga kumpirmadong kaso)

Sino ang kailangang bumukod sa bahay?

Ang *home isolation* (pagbubukod sa bahay) ay para sa mga taong pinagsususpetyahan o kumpirmado na mayroong novel coronavirus COVID-19 at naaangkop sa mga sumusunod na pangyayari, kung:

- nasa mabuting kalagayan upang makatanggap ng pangangalaga sa bahay;
- sila ay may naaangkop na mga tagapangalaga sa bahay;
- mayroong nakahiwalay na kwarto kung saan sila pwedeng gumaling na hindi kinakailangang magbahagi ng agarang espasyo kasama ang iba;
- mayroon silang mapagkukunan ng pagkain at iba pang mga pangangailangan;
- mayroon (at ang sinumang nakatira sa iisang bahay) silang mapagkukunan sa inirerekomendang kagamitan na pang-protakta sa sarili (kahit papaano, guwantes at mask); at
- hindi nila kasamang nakatira ang mga miyembro ng sambahayan na maaaring nasa mas mataas na peligro ng mga komplikasyon mula sa impeksyon ng novel coronavirus (hal. mga taong lampas sa edad na 65, maliliit na bata, nagdadalang-tao, mga taong *immunocompromised* (mahina ang immune system) o sinuman na may kronikong karamdaman sa puso, baga, o bato).

Hangga't maari, kung kailangan mong bumyahe papunta sa lugar para sa iyong pagbubukod (halimbawa, pagbyahe mula sa paliparan), ikaw ay pinapayuhan na gumamit ng pribadong transportasyon, tulad ng kotse, upang mabawasan ang paglapit sa iba. Kung kinakailangan mong gumamit ng pampublikong sasakyan (hal. mga taxi, serbisyong ride-hail, tren, bus at bagon), sumunod sa mga pag-iingat na nakabalangkas sa gabay ng pampublikong sasakyan sa www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport

Ang *home isolation* ay nangangahulugan na ang mga tao ay kailangang manatili sa bahay. Ang taong nakabukod ay hindi maaaring dumalo sa mga pampublikong lugar, kasama na ang trabaho, eskwelahan, *childcare* (nangangalaga ng bata) o unibersidad. Mga tao lamang na kasamang nakatira ang dapat na nasa bahay. Huwag tumanggap ng mga bisita.

Dapat ba akong magsuot ng mask sa loob ng bahay?

Kapag may ibang tao, dapat kang magsuot ng mask habang ikaw ay nasa loob ng iyong bahay. Kung hindi ka makapagsusuot ng surgical mask, ang mga taong nakatira sa iyo ay hindi dapat

manatili na kasama mo sa iisang kwarto at dapat magsuot ng mask kung papasok sila sa iyong kwarto.

Paano naman ang ibang tao sa aking bahay?

Ang mga miyembro lamang ng sambahayan na lubhang kailangan para sa pag-aalaga sa iyo ay dapat na manatili sa bahay. Ang ibang mga nakatira sa bahay ay dapat isaalang-alang ang pagtira sa ibang lugar kung posible. Ang mga nakatatanda at may mga nakompromisong *immune system* o kronikong karamdaman sa kalusugan ay dapat lumayo. Kung may kasama kang iba sa bahay, dapat kang manatili sa ibang kwarto, o humiwalay hangga't maaari. Dapat kang gumamit ng hiwalay na banyo, kung mayroon. Iwasan ang mga pinagsasaluhan o lugar ng komunal at magsuot ng surgical mask kapag dumadadaan sa mga lugar na ito. Ang mga madalas mahawakan sa mga pinagsasaluhang lugar tulad ng mga hawakan ng pinto, patungan at upuan ay dapat na linisin araw-araw na may pang-disimpekta o pinalabnaw na bleach (tignan ang paglilinis na seksyon sa ibaba).

Kailangan din bang bumukod ng mga tagapangalaga o miyembro ng sambahayan?

Kung ikaw ay may kumpirmadong kaso, ang mga taong kasama mong nakatira at iba pang malapit na kakilala ay nangangailangan na bumukod sa bahay. Makikipag-ugnayan sa kanila ang yunit sa inyong pampublikong kalusugan at sasabihin kung gaano sila katagal na kailangan ibukod.

Kung ikaw ay pinagsususpetsyahan na nahawaan at naghihintay ng mga resulta sa pagsusuri, ang mga taong kasama mong nakatira ay nangangailangan na bumukod—kahit na wala pa silang mga sintomas. Ang makapagsasabi nito ay ang inyong yunit sa pampublikong kalusugan base sa kaso. Makikipag-ugnayan sa iyo at sasabihin kung ang mga miyembro ng iyong sambahayan at mga malapit na kakilala ay nangangailangan na bumukod. Kung hindi sila kinakailangang ibukod at sumama ang pakiramdam, dapat silang makipag-ugnayan sa inyong yunit sa pampublikong kalusugan na magsusuri at magpapayo kung ano ang mga susunod na gagawin. Kung sila ay nahihirapang huminga o sobrang masama ang pakiramdam at ito ay isang emergency, sila ay dapat na agarang tumawag sa tatlong zero (000) at ipahayag ang kanilang historya ng paglalakbay/pakikipag-ugnayan sa kawani ng ambulansya.

Saan ko mahahanap ang mga detalye ng contact ng aking lokal na yunit sa pampublikong kalusugan?

Kung ikaw ay pinagsususpetyahan o may kumpirmadong kaso, ang yunit ng pampublikong kalusugan sa estado o nasasakupan na kung saan ka naka-*home isolation* ang karaniwang magbibigay sa iyo ng kanilang mga detalye sa pag-contact. Kung wala ka ng mga detalyeng ito o hindi mo matandaan kung saan mo ito nailagay, maaari kang tumawag sa National Coronavirus Health Information Line sa 1800 020 080. Ididirekta ka nila sa estado at nasasakupan na kagawaran ng kalusugan na responsable para sa lokal na yunit ng pampublikong kalusugan. Kung mayroon kang mga detalye sa pag-contact, isulat ng muli ang mga ito dito bilang *back up*:

Lokal na yunit sa pampublikong kalusugan:

Mga numero ng telepono sa oras ng trabaho:

Mga numero ng telepono pagkaraan ng oras ng trabaho:

Paano ko maiiwasan ang paglaganap ng coronavirus?

Ang pagsasanay ng mainam na kalinisan sa pag-ubo 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 gumamit ng hand sanitiser na may alkohol
- kung masama ang pakiramdam, iwasang makisalamuha sa iba (manatili ng higit sa 1.5 na metrong distansiya mula sa ibang tao).

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, ligtas din para sa iyo na pumunta ng hardin ngunit dapat kang magsuot ng mask upang mabawasan ang dala mong peligro sa iba. Ikaw ay kailangang kumilos ng mabilis kung dadaan sa anumang mga karaniwang lugar at magsuot ng mask. Mas ligtas na pumunta sa iyong balkonahe kung meron nito.

Paglilinis

Kung ang mga kasama sa bahay ay gustong linisin ang iyong kwarto, hilingin sa kanila na magsuot ng mask bago pumasok ng kwarto. Dapat silang magsuot ng guwantes habang naglilinis, at magkuskos ng alkohol bago at pagkatapos magsuot ng guwantes. Ang mga bagay na madalas na hinahawakan, tulad ng mga hawakan ng pinto, kusina at banyo at ang mga telepono ay dapat na madalas na linisin gamit ang sabong panlaba at tubig o panlinis na may *detergent*.

Pananatiling masigla habang nakabukod sa bahay

Ang pagkakabukod ay maaaring nakababahala. Kasama sa mga mungkahi ang:

- Makipag-ugnayan sa miyembro ng pamilya at mga kaibigan sa pamamagitan ng telepono, email o social media;
- Alamin ang tungkol sa coronavirus at makipag-usap sa iba. Ang kaalaman sa coronavirus ay nakapagpapababa ng pagkabalisa;
- Bigyan ng katiyakan ang mga bata gamit ang wikang naaangkop sa kanilang edad;
- Hangga't maari, panatilihin ang normal na pang-araw-araw na gawain, tulad ng pag kain at ehersisyo. Ang pag-eehersisyo ay napatunayang gamot para sa stress at depresyon;
- Pagnilayan ang iyong pagiging matatag at kung paano mo nakayanan ang mga mahihirap na sitwasyon sa nakaraan. Tandaan na ang pagbubukod ay hindi magtatagal.

Pagbabawas ng pagkainip sa panahon ng pagbubukod

Ang pagkakabukod sa bahay ay maaaring magdulot ng pagkainip at stress. Kasama sa mga mungkahi ang:

- Hilingin sa iyong tiga-empleyo na makapagtrabaho ng nasa bahay, kung maaari;
- Kausapin ang eskwelahan ng iyong anak na magbigay ng mga takdang-aralin o araling-bahay sa pamamagitan ng pagpapadala ng sulat o pag-email;
- Ituring ang kuwarantena bilang oportunidad upang gumawa ng mga aktibidad na makatutulong sa iyo na makapagpahinga.

Saan ako makakakuha ng karagdagang impormasyon?

Para sa pinakabagong abiso, impormasyon at mga mapagkukunan, pumunta sa www.health.gov.au

Tumawag sa National Coronavirus Health Information 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

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