

MGA PATNUBAY MULA NSW HEALTH SA PAGHIHIWALAY NG SARILI NG MGA MALAPITANG NAKISALAMUHA

Kailangan mong ihiwalay ang sarili sa loob ng inyong bahay o sa ibang nararapat na tirahan kung ikaw ay nakilalang malapitang nakisalamuha sa isang taong napatunayang nahawaan ng COVID-19. Ang pagbubukod sa bahay (home isolation) para sa mga nakisalamuha ay maipatutupad sa ilalim ng Public Health (COVID Self-Isolation) Order (No 3) 2020. Kailangan mo ring magpasuri ng COVID-19, anuman ang mga sintomas.

Ang isang malapitang nakisalamuha (close contact) ay isang taong naging malapit sa isang may COVID-19 habang ito ay nakakahawa, na may malaking pagkakataon na sila rin ay nahawaan ng COVID-19. Ang malapitang pakisalamuha ay maaaring mangyari sa ilang mga lugar kabilang ang loob ng bahay, o iba pang mga lugar.

Ang isang awtorisadong 'contact tracer' ay isang kawani ng NSW Health na nag-iimbestiga ng COVID-19 upang makilala at mahanap ang mga taong lumapit sa isang may COVID-19.

Gaano katagal akong kailangang nagbubukod sa bahay?

Lahat ng mga malapitang nakisalamuha ay kailangang ihiwalay ang sarili, kahit kasalukuyang magaling ang iyong pakiramdam.

Kailangan mong ihiwalay ang sarili ng 14 na araw pagkatapos mong makita ang taong iyon o dumalo sa isang lugar na pinuntahan ng taong iyon.

Ang nararapat na panahon ng pagbubukod ay isusulat sa inyo ng isang awtorisadong 'contact tracer' (maaaring ito isang text message).

Kailangan mong:

- ihiwalay ang sarili sa iyong tahanan o sa ibang nararapat na tirahan sa loob ng panahong ipinasya ng awtorisadong 'contact tracer' (ito ay hindi hihigit sa 14-araw)
- sabihin sa awtorisadong 'contact tracer' ang lugar kung saan ihihiwalay ang sarili at ibigay ang numero ng matatawagang telepono.

Kailangan ko bang magpasuri ng COVID-19

Kung ikaw ay malapitang nakisalamuha sa isang taong nahawahan ng COVID-19, kailangan mong magpasuri sa lalong madaling panahon, anuman ang iyong mga sintomas.

Kung negatibo ang iyong pagsusuri, kailangan mo pa ring ihiwalay ang sarili hanggang matapos ang 14-araw na pagbubukod.

Kailangan ko bang magpasuri bago ko lisanin ang pagbubukod?

Kung kasama mo sa iisang bahay, o nakilala bilang isang malapitang nakisalamuha ang taong nahawahan, dapat na magpasuri muli sa ika 10-12 na araw ng iyong pagbubukod. Dapat mong ipagpatuloy ang pagbubukod hanggang nakumpleto mo ang 14-araw at nakatanggap ng negatibong resulta sa pagsuri.

Kung hindi kasambahay ang taong nahawahan ng COVID-19, at hindi pa nakikilala bilang isang 'close contact at high risk of transmission', hindi mo na kailangan ang muling pagpapasuri bago matapos ang iyong 14-araw na pagbubukod, maliban na lamang kung nagkaroon ka ng mga sintomas. Kung hindi ka sigurado, tawagan ang iyong Public Health Unit (1300 066 055) para makahingi ng payo.

Para sa dagdag na impormasyon, basahin ang [Release from isolation](#).

Pagpunta sa iyong tahanan o sa isang otel kung nakilala ka bilang isang nakisalamuha

Ang mga taong nakilalang nakisalamuha ay dapat direktang maglakbay sa lugar kung saan sila sasailalim ng paghihiwalay ng sarili (bahay, otel o ibang tirahan). Maaari kang maglakbay sa pamamagitan ng pribadong kotse, pampublikong transportasyon, taxi o rideshare (umupo sa likuran), basta ikaw ay walang sakit.

Subaybayan ang mga sintomas at humingi ng tulong kung ang mga ito ay lumala

Kahit na nakatanggap ka ng negatibong pagsusuri, posible ka pa ring magkakasakit pagkaraan ng ilang araw.

Ito ang dahilan kung bakit napakahalagang malaman ang anumang palatandaang impeksyon sa lalong madaling panahon.

Dapat mong subaybayan ang iyong sarili sa anumang mga bagong sintomas. Partikular na mag-ingat sa:

- lagnat (may 37.5°C o mas mataas) o may kasaysayan ng lagnat (pawis sa gabi, panginginginig sa lamig)
- ubo
- maiigsi ang paghininga (nahihirapang huminga)
- namamagang lalamunan
- pagkawala ng pang-amoy
- pagkawala ng panlasa.

Kabilang sa iba pang naiulat na sintomas ng COVID-19 ay ang pagkapagod, sipon, sakit ng kalamnan, sakit ng kasukasuan, sakit ng ulo, pagtatae, pagduduwal/pagsusuka at pagkawala ng ganang kumain.

Kung nagkakaroon ka ng mga sintomas, dapat humingi ng tulong at magpasuri sa lalong madaling panahon. Kaagad na sabihin sa kawani (ng nagsusuring klinika o sa general practitioner) na kayo ay nakahalubiro ng isang taong may COVID-19.

Mayroon kang apat na pangunahing mapagpipilian:

- Bisitahin ang pinakamalapit mong [klinika ng COVID-19](#) o 'drive-through clinic'. Pagdating mo doon, kaagad na sabihin sa kawani na ikaw ay isang malapitang nakisalamuha sa isang taong may COVID-19.
- Tumawag sa iyong lokal na doktor upang makipagkita at sabihin sa kanila na ikaw ay isang malapitang nakisalamuha.
- Tumawag sa healthdirect hotline sa 1800 022 222 at sabihin sa kanila na ikaw ay isang malapitang nakisalamuha.
- Kung hindi ka makapaglakbay upang magpasuri, maaari ka ring makakuha ng isang 'test kit for self-collection at home' sa pamamagitan ng [Histopath](#).

Tandaan: Kung magpapatingin sa isang doktor, siguraduhin na ikaw ay may suot na 'surgical mask' habang papunta roon. Dapat kang direktang maglakbay sa doktor o klinika ng COVID-19 sa pamamagitan ng pribadong sasakyan. Pinapayuhan ka ng NSW Health na huwag gumamit ng pampublikong sasakyan.

Kung ikaw ay may malubhang karamdaman at ito ay isang pang-emerhensyang medikal, dapat mong tawagan ang 000. Sabihin sa tauhan ng ambulansya na ikaw ay naging malapitang nakisalamuha sa isang may COVID-19.

Kung negatibo ang iyong pagsusuri, kailangan mo pa ring ihiwalay ang sarili hanggang ang orihinal na 14-araw na pagbubukod ay makumpleto.

Maaari ba akong pumasok sa trabaho o sa paaralan? Pwede bang magkaroon ng mga bisita?

Hindi. Ang pagbubukod sa bahay ay nangangahulugan na dapat kang manatili sa iyong bahay o ibang tirahan at paghigpitan ang iyong mga normal na gawain.

Kung mananatili ka sa isang otel o motel, hindi ka dapat umalis sa iyong silid.

Hindi ka maaaring pumunta sa trabaho, paaralan, tagapag-alaga ng bata, pamantasan, mga pasilidad ng libangan, o mga pampublikong lugar, o mamalengke.

Huwag payagang pumasok sa loob ng iyong bahay ang mga tao na hindi kinakailangang bisitahin ka habang ikaw ay nagbubukod.

Maaari kang umalis sa iyong bahay upang mabigyan ng pangangalagang medikal o dahil sa emerhensya (kasama na ang pag-iwas ng pagkapinsala o makatakas mula sa karahasan sa tahanan) ngunit dapat kang magsuot ng 'surgical mask'.

Maaari ba akong pumunta sa hardin?

Maaari kang pumunta sa iyong pribadong hardin o bakuran o sa pribadong balkonahe kung mayroon ka nito.

Ihiwalay ang sarili sa ibang mga tao sa iyong tahanan

Kung ibinabahagi mo ang iyong tahanan sa mga iba, dapat hangga't maaari ay:

- manatiling hiwalay sa iba
- magsuot ng 'surgical mask' kapag nasa isang silid na may ibang tao
- gumamit ng sariling banyo, kung mayroon
- iwasan ang mga lugar na ibinahagi o pang-komunidad at magsuot ng 'surgical mask' kung dumadaan sa mga lugar na ito
- huwag makibahagi ng silid sa mga taong nanganganib sa mga malubhang sakit, katulad ng mga matatanda, mga taong mahina ang resistansya (immunocompromised), at ang mga may problema sa puso, bago o bato, at diabetes
- sa mga sitwasyon na hindi mo magawang ihiwalay ang iyong sarili sa mga kasambahay, dapat din silang ihiwalay ng 14 na araw (ito ay karaniwang nalalapat sa mga bata).

Hugasan ang iyong mga kamay

Dapat mong hugasan ang iyong mga kamay nang madalas at lubusan na gamit ang sabon at tubig sa loob ng 20 segundo o gumamit ng 'hand sanitiser'. Siguraduhing hugasan ang iyong kamay kapag:

- bago pumasok sa isang lugar na ginagamit ng ibang tao
- bago hawakan ang mga bagay na ginagamit ng ibang tao
- pagkatapos gumamit ng banyo
- pagkatapos ng pag-ubo o pagbahin
- bago ilagay at pagkatapos matanggal ang mga maskara.

Isuot nang maayos ang iyong maskara

Dapat kang magsuot ng 'surgical mask' kapag ikaw ay nasa loob ng silid na may ibang tao (kahit na sila ay nagbubukod rin) at kung bumibisita sa isang tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan.

Siguraduhin na tinatakpan nito ang iyong ilong at bibig sa lahat ng oras at iwasan ang paghawak ng iyong maskara habang suot mo ito.

Ang mga kasambahay mo

Ang mga kasambahay mo ay hindi kinakailangang magbukod ng bahay sa basta kaya mong ihiwalay ang iyong sarili sa kanila. Gayunpaman, kung nahawa ka ng COVID-19, ang mga kasambahay mo ay malamang na naging malapit na nakisalamuha sa iyo kaya kinakailangang ihiwalay nila ang kanilang sarili sa loob ng 14 na araw mula sa araw na nagpasuri ka. Dapat nilang sundin ang payo ng pagsusuri na nasa itaas ng dokumento tungkol sa mga malapit na nakisalamuha na kasambahay ng isang taong may COVID-19.

Kailangan ko bang magpasuri bago ko wakasan ang pagbubukod?

Kasunod ng 14 na araw ng pagbubukod, kung mananatili kang walang sakit, hindi na kailangang magpasuri pa bago ka makakalabas sa pagbubukod.

Kung nagkaroon kang mga sintomas na nakalista sa bahaging 'subaybayan ang mga sintomas' nitong dokumento sa panahon ng pagbubukod, kailangan mong magpasuri ng COVID-19. Kung negatibo ang iyong pagsusuri, kailangan mo pa ring ihiwalay ang sarili hanggang ang orihinal na 14-araw na panahon ng pagbubukod ay matapos.

Para sa dagdag na impormasyon, tingnan ang [Release from isolation](#).

Ano ang mangyayari kung hindi ka sumunod sa paghiwalay sa sarili?

Ang hindi pagsunod sa mga alituntuning ito ay naglalagay sa pamilya, mga kaibigan at komunidad sa malaking panganib. Ang hindi pagsunod sa mga patakarang ito ay isa ring pagkakasalang kriminal at may mga mabibigat na parusa. Para sa mga indibidwal, ang pinakamataas na parusa ay multang \$11,000, o anim na buwan na pagkabilanggo, o kapwang parusa at may karagdagang \$5,500 na multa sa bawat araw ng paglabag.

Mga tip para sa iyo at sa iyong pamilya upang makayanan ang pagbubukod sa bahay

Ang pagbubukod sa bahay ay maaaring maging nakakatakot, lalo na sa mga maliliit na bata. Pinagsama namin ang ilang tip para makayanan ito:

- Makipag-usap sa iba pang mga miyembro ng pamilya tungkol sa COVID-19 upang mabawasan ang pagkabalisa. Maaari kang makakuha ng tama at napapanahong impormasyon sa [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#).
- Panatagin ang kalooban ng mga maliliit na bata sa pamamagitan ng paggamit ng wikang naaangkop sa kanilang edad.
- Panatilihin ang isang normal na pang-araw-araw na gawain hangga't maaari.
- Makiusap sa iyong taga-empleyo na magtrabaho muna kayo sa bahay, kung maaari.
- Kung ang iyong anak ay isang malapitang nakisalamuha, hingin sa paaralan ng iyong anak na magbigay sila ng impormasyon para sa aralin at takdang-aralin ng inyong anak sa pamamagitan ng email.
- Pag-isipan kung paano mo nakayanan ang mga mahihirap na sitwasyon noong nakaraan at panatagin ang sarili na makayanan mo rin ang kasalukuyang sitwasyon. Tandaan na ang pagbubukod ay hindi magtatagal.
- Makipag-ugnayan sa mga miyembro ng pamilya at mga kaibigan sa pamamagitan ng telepono, email o 'social media.'
- Regular na mag-ehersisyo sa bahay. Kabilang sa mga mapagpipilian ay mga ehersisyo sa DVD, sayawan, mga ehersisyo sa sahig, yoga, paglalakad sa bakuran, paggamit sa mga pang-ehersisyo sa bahay, kagaya ng 'stationary bicycle', kung mayroon ito. Ang ehersisyo ay napatunayang isang mabisang gamot sa pagkakabahala at pagkakalumbay.
- Hilingin sa iyong pamilya, mga kaibigan o ibang miyembro ng sambahayan na mamili ng groseri at mga gamot para sa iyo. Kung hindi ito posible, maaari kang mag-order ng mga ito (kasama ang mga iniresetang gamot) sa 'online' o sa pamamagitan ng telepono.

Mga dagdag na impormasyon at suporta

Para sa karagdagang impormasyon at suporta habang nagbubukod sa bahay:

- [Lifeline Australia](#): 13 11 14
Isang pansuportang serbisyo sa krisis na nagbibigay ng panandaliang suporta sa anumang oras sa mga taong nahihirapang magtiis o manatiling ligtas.
- [Kids Helpline](#): 1800 551800
Isang libre, pribado at kompidensyal na serbisyo sa telepono at online sa loob ng 24/7 na pagpapayo para sa mga kabataang may gulang na 5 hanggang 25 taon.
- NSW Mental Health Line: 1800 011 511
Serbisyo sa telepono ng NSW na matatawagan kapag may krisis sa pangkalusugang kaisipan.
- Bisitahin ang [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)