

## Para sa lahat ng taong pinayuhang manatiling naka-quarantine o naka-isolate sa bahay

Ang karamihan ng taong nahahawa ng coronavirus disease (COVID-19) ay nakakaranas lang ng mga hindi malubhang sintomas, pero mayroon ding nagkakaroon ng malubhang karamdaman. Ito ang dahilan kung bakit natin sinusubukang pabagalin ang pagkalat ng impeksyon sa bansa. May ilang taong pinayuhan ng kanilang doktor na manatili sa bahay.

- Ang sinumang na-diagnose na may COVID-19 ay dapat ganap na ma-isolate mula sa ibang tao sa pamamagitan ng tinatawag na 'home isolation.'
- Ang sinumang hindi na-diagnose na may COVID-19, pero na-expose sa impeksyon, ay dapat 'mag-quarantine.'
- Dapat ding 'mag-quarantine' ang mga taong darating sa Norway na mula sa iba't ibang bansa.

### Ano ang ibig sabihin ng 'home isolation'?

Kung pinayuhan ka ng doktor na mayroon kang COVID-19 o kung hinihintay mo ang mga resulta ng iyong pagsusuri, dapat mong iwasan ang lahat ng contact sa ibang tao para hindi ka makaimpeksyon ng ibang tao.

Sa home isolation, ang ibig sabihin ay dapat kang i-isolate o ihiwalay sa iba pa, pati na rin sa mga taong kasama mo sa bahay. Hindi ka dapat lumabas, dapat kang manatili sa isang kwarto nang mag-isa, dapat kang kumain sa kwarto, at hindi ka dapat nakikipaghiraman ng mga tuwalya sa ibang tao.

Kung lulubha ang iyong kundisyon, makipag-ugnayan sa isang doktor sa pamamagitan ng pagtawag sa 116 117. Maaari ding magpasya ang doktor na kailangan kang i-isolate sa ospital. Tatagal ang isolation hanggang sa sabihin sa iyo ng iyong doktor na wala kang impeksyon o hanggang sa isaad ng iyong resulta ng pagsusuri na wala ka nang COVID-19.

### Ano ang ibig sabihin ng 'quarantine'?

Kung sinabi ng doktor na wala kang sakit, pero na-expose ka sa impeksyon, dapat kang sumailalim sa quarantine. Ganoon din ang dapat gawin kung darating ka sa Norway at galing ka sa ibang bansa. Dapat kang manatili sa bahay o sa iba pang naaangkop na lugar, pero ang home quarantine ay hindi kasing-istrikto ng home isolation.

Sa quarantine, ang ibig sabihin ay dapat mong bawasan ang iyong contact sa ibang tao hangga't maaari, pero hindi mo kailangang ganap na i-isolate ang sarili. Hindi ka dapat pumunta sa paaralan o trabaho, o hindi ka dapat gumawa ng anumang aktibidad. Hindi ka dapat magbiyahe sa pampublikong sasakyan (bus, tram, underground, tren, eroplano, o ferry), pero maaari kang lumakad nang mag-isa.

Kung magsisimula kang magkaroon ng ubo, impeksyon sa lalamunan o lagnat, o mahihirapan kang huminga, mahalagang makipag-ugnayan ka sa doktor sa pamamagitan ng pagtawag sa 116 117. Libre ang pagsusuri para sa COVID-19 sa Norway.

Tatagal ang quarantine 10 araw matapos mong dumating sa Norway o pagkatapos ng pinakahuli mong exposure sa impeksyon.

Manatiling updated!

Hinihiling ng pamahalaan sa lahat ng nasa Norway na basahin ang mahalagang impormasyon at paalala na ibinibigay tungkol sa coronavirus sa [www.fhi.no](http://www.fhi.no) at sa [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). Maaaring magbago ang paalalang ito. Ang impormasyong ito ay parehong available sa Norwegian at Tagalog. Kung mayroon kang anumang hindi nauunawaan, humingi ng tulong sa kakilala.