

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 02.07.21

## Kapag sinabihan kang manatili sa bahay para sa isolation, quarantine

Karamihan ng mga taong may coronavirus (COVID-19) ay may mga banayad na sintomas lang, pero ang ilan ay maaaring lumala ang sakit o ang ilan ay maaaring mamatay. Ito ang dahilan kung bakit sinusubukan naming pabagalin ang pagkalat ng impeksiyon sa lipunan.

Para mapigilan ang higit pang impeksiyon, ang mga taong may coronavirus ay dapat ganap na ma-isolate mula sa mga ibang tao. Ang sinomang pinaniniwalaang may impeksiyon ay dapat naka-quarantine.

Ang isolation at quarantine ay hindi maaaring piliin. Kapag sinabihan kang naka-quarantine o isolation ka ng doktor o munisipalidad kung saan ka nakatira, dapat mong sundin ang mga patakaran at payo para dito. Ang sinomang hindi sumusunod ay maaaring maparusahan ng mga multa o pagkakakulong. Maaari kang panatiliin sa bahay nang hindi inaatas ng batas.

### **Ano ang ibig sabihin na malagay sa isolation?**

Kung mayroon kang coronavirus, ipapa-isolate ka. Nangangahulugan ito na hindi ka dapat lumapit sa mga ibang tao, pati na ang mga kasama mo sa bahay. Dapat ay nasa kuwarto ka nang mag-isa, kumain sa kuwartong ito at mas mainam na hindi maghiraan ng banyo, toilet o kusina kasama ng ibang tao. Hindi ka maaaring lumabas. Ang mga batang bata o mga tao na kailangan ng tulong ay dapat makatanggap ng karaniwan nilang pangangalaga.

Kung wala kang angkop na lugar para mag-isolate, tutulungan ka ng munisipalidad na makahanap ng lugar.

Ang isolation ay nagtatagal hanggang sabihin ng doktor na hindi mo na mahahawa ang ibang tao. Kontakin ang doktor o pang-emergency na out-of-hours na klinika (telepono 116 117) kung sa masama ang pakiramdam mo o kailangan mo ng medikal na tulong. Ang ibang tao ay lalala masyado ang sakit at kailangan nilang pumunta sa ospital. Ang doktor ang magpapasya nito.

Kapag sinabihan kang mayroon kang coronavirus, tatawagan ka ng munisipalidad tungkol sa "contact tracing." Mahalagang pahintuin ang impeksiyon. Ang lahat ng taong kasama mo sa bahay, at ang lahat ng kamakailan ay napalapit sa iyo, ay dapat naka-quarantine.

Ang munisipalidad ay may tungkulin sa kumpidensiyalidad. Mahalagang maunawaan niyo ang isa't isa, kaya magtanong kung may anumang mga tanong ka. Maaari kang humingi ng tagapagsaling-wika kung mahirap maunawaan ang wika, libre ito.

### **Ano ang ibig sabihin na malagay sa quarantine?**

Kapag sinabihan kang na-expose ka sa impeksiyon, dapat ay naka-quarantine ka. Gayun din ang ipatutupad kung bumiyahe ka sa Norway mula sa maraming ibang bansa. Ang kahulugan ng quarantine ay dapat kang magpanatili ng pisikal na distansiya sa lahat ng tao, kasama ang mga kasama mo sa bahay. Maaaring may mga exception para sa mga batang bata at mga taong kailangan ng tulong na dapat makatanggap ng karaniwan nilang pangangalaga.

Til deg som har fått beskjed om å være hjemme i isolasjon eller karantene

Språk: Filippinsk

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 02.07.21

Sa pagdating sa Norway, karamihan ng mga tao ay kailangang manatili sa quarantine hotel ng ilang araw, at bayaran nila mismo ito. Kung magka-quarantine ka sa bahay, mas mainam ay may sarili kang kuwarto mo, at huwag gumamit ng mga common na kuwarto kapag nandoon ang ibang tao. Kung hindi posible kung saan ka nakatira, maaaring handugan ka ng ibang lugar kung saan titira, tulad ng quarantine hotel.

Hindi ka dapat pumunta sa paaralan, trabaho, lumahok sa mga ibang aktibidad.

Hindi ka maaaring gumamit ng pampublikong transportasyon (bus, tram, subway, tren, eroplano o ferry).

Maaari kang maglakad sa labas nang mag-isa, pero dapat kang magpanatili ng 2 metro mula sa ibang tao.

Dapat kang magpabili sa ibang tao o magpa-deliver ng pagkain sa bahay mo. Kung dapat kang bumili ng pagkain o gamot, magpanatili ng distansiya mula sa ibang tao at magsuot ng face mask.

Kapag kang magpa-test bago magsimula ang quarantine at bago ito matapos, at sa lalong madaling panahon kung magkaroon ka ng sintomas ng coronavirus. Kung gayon, libre ang pagpapa-test para sa coronavirus. Kapag nagkaroon ka ng sintomas ng coronavirus kapag naka-quarantine ka, malamang ay may impeksiyon ka. Dapat ay naka-isolate ka hanggang matanggap mo ang resulta ng test. Kontakin ang doktor kung magkasakit ka o kailangan mo ng medikal na tulong habang naghihintay ng resulta ng test.

Ang quarantine ay karaniwang nagtatagal ng 10 araw matapos dumating sa Norway, o makalipas kang ma-expose sa impeksiyon. Kapag nakatanggap ka ng negatibong resulta mula sa test na ginawa nang hindi mas maaga sa 7 araw matapos dumating o matapos kang ma-expose sa impeksiyon, at wala kang sintomas, matatapos ang quarantine.

### **Manatiling updated!**

Pinababasa ng mga awtoridad sa lahat ng taong nakatira sa Norway ang mahalagang impormasyon at payo tungkol sa coronavirus sa [www.fhi.no](http://www.fhi.no) at [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). Maaaring madalas magbago ang payo. Ang information ay makukuha sa ilang wika. Ang payo ay maaaring iba-iba sa pagitan ng mga munisipalidad. Samakatuwid ay mahalaga na manatili lang up to date sa kung ano ang mailalapat sa munisipalidad kung nasaan ka. Kung may mga problema ka na maunawaan ang impormasyon, ipasaling-wika ito sa ibang tao.