

Para sa lahat ng taong pinayuhang manatili sa bahay

Usap-usapan ngayon ang bagong coronavirus. 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 mga 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 sumailalim sa tinatawag na 'home quarantine'.

Ano ang ibig sabihin ng 'home isolation'?

Kung pinayuhan ka ng iyong 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 iyong doktor sa pamamagitan ng telepono. 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 'home quarantine'?

Kung sinabi ng iyong doktor na wala kang sakit, pero na-expose ka sa impeksyon, dapat kang sumailalim sa quarantine. Dapat kang manatili sa bahay, pero ang home quarantine ay hindi kasing-istrikto ng home isolation.

Sa home 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, at hindi ka dapat magbiyahe sa pampublikong sasakyan (bus, tram, underground, tren, eroplano, o ferry), pero maaari kang lumakad nang mag-isa.

Informasjon til deg som har fått beskjed om å holde deg hjemme

Språk: Tagalog

Opprettet: 03/2020 Oppdatert:



Norwegian Institute of Public Health

Kung magsisimula kang magkaroon ng ubo, impeksyon sa lalamunan o lagnat, o mahihirapan kang huminga, makipag-ugnayan sa doktor sa pamamagitan ng telepono. Tumatagal ang home quarantin nang 14 na araw pagkatapos mong ma-expose 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 at sa www.helsenorge.no. Regular na ina-update ang paalalang ito. Ang impormasyong ito ay parehong available sa Norwegian at Tagalog. Kung mayroon kang anumang hindi nauunawaan, humingi ng tulong sa kakilala.