

Balangkas ng StayHomeSafe

Pagiging Karapat-dapat

Sa ilalim ng Regulasyon sa Pag-iwas at Pagkontrol ng Sakit (Cap. 599A), maglalabas ang Kagawaran ng Kalusugan ng sapilitang utos tungkol sa kwarantena sa

- mga malapit na nakasalamuha ng kaso ng COVID-19 at mga taong sumailalim sa 14 araw na kwarantenang sinundan ng 7 araw na pagsubaybay sa sarili at
- mga malapit na nakasalamuha (ikalawang suson (layer)) ng kaso ng COVID-19 at mga taong sumailalim sa 4 araw na kwarantena

hangga't tinuturing na angkop sa pagkwakwarentena sa bahay ang tao. Ang mga batayan kung maaaring sumailalim ang isang tao sa kwarantena sa bahay -

- Isasaalang-alang lamang ang mga taong nakatira sa mga angkop na tirahan. Halimbawa, hindi ituturing na angkop ang mga tirahang pinaghihinalaang may hawaan, mga tirahang walang hiwalay na banyo/kusina, mga hinating unit o mga napakaliit na lugar.
- Isa pang napakahalagang batayan na ang mga may kaparehong antas ng panganib lamang ang dapat panatilihin sa parehong lokasyon sa kaukulang panahon.
- Mga pisikal na kondisyon ng mga indibidwal na nakasalamuha, kasama na ang kakayahang alagaan ang sarili, kung kailangan ba ng pangangalaga ng ibang tao, kalagayan ng pagbubuntis, pagkakaroon ng higit pa sa isang sakit, atbp.

Numero para sa mga Tanong

Mangyaring pumunta sa

https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/Important_Contact_Information.pdf para sa mahahalang impormasyon tungkol sa pakikipag-unayan.

Mga Madalas na Tanong

Para sa mga nananatili sa bahay

1. **Ano ang dapat gawin sa panahon ng kwarantena sa bahay?**
 - Pakisukat ang temperatura ng iyong katawan nang dalawang ulit sa isang araw at subaybayan ang kalagayan ng iyong kalusugan.
 - Samantala, kailangan mong sumailalim sa Rapid Antigen Test (RAT) nang sarili mong kusa sa mga tukoy na araw ng panahon ng kwarantena. Mangyaring agad na kumuha ng litrato pagkatapos mabasa ang pagsusuri upang itala ang resulta ng pagsusuri. Para sa mga taong nasa ilalim ng 14 araw na kwarantena sa bahay, kailang niyo ring pumunta sa isang Sentrong Pangkomunidad ng Pagsusuri (Community Testing Centre (CTC)) upang sumailalim sa COVID-19 nucleic acid test sa ika-12 araw. Pakitago ang mga abiso sa text na naglalaman ng resulta ng pagsusuri ng ika-12 araw sa CTC.

- Pakitala ang impormasyon tungkol sa pagsubaybay sa iyong kalusugan at mga resulta ng pagsusuri sa “Pormularyo ng Medikal na Pagmamatyag para sa Kwarantena sa Bahay (Medical Surveillance Form for Home Quarantine)”. Pakitago ang mga resulta ng pagsusuri at mga Pormularyo ng Medikal na Pagmamatyag na nakumpleto nang wasto para sa pagsisiyasat kapag hiniling ng tauhan mula sa Sentro ng Pangangalaga sa Kalusugan.

2. Ano ang dapat kong gawin kapag masama ang pakiramdam ko habang nakakwarantena sa bahay?

- Dapat sukatin ng mga taong nasa ilalim ng kwarantena sa bahay ang temperatura ng kanilang katawan nang dalawang ulit sa isang araw at subaybayan ang kalagayan ng kanilang kalusugan. Kung may lagnat ka na nasa o mas mataas sa 38°C o mayroong ibang malalang sintomas, lasama na ang kakulangan sa hininga, mabilis na pagtibok ng puso o sakit sa dibdib, maaaring nahawaan ka na ng COVID-19. Mangyaring makipag-ugnayan sa Numero ng Balangkas ng "StayHomeSafe" upang iulat ang kalagayan ng iyong kalusugan para sa pagtatasa at pag-aayos ng pagpasok sa ospital. Kapag may emerhensya, mangyaring tumawag sa 999.
- Bukod dito, kung positibo ang resulta ng RAT, malamang na nahawaan ka ng COVID-19. Dapat kang makipag-ugnayan sa Numero ng Balangkas ng "StayHomeSafe" upang iulat ang result. Maaaring iayos ang pagpasok mo sa ospital.

3. Paano inaayos ng mga taong nasa ilalim ng kwarantena sa bahay ang mga pang-araw-araw na pangangailangan?

- Kailangang ayusin ng mga taong nasa ilalim ng kwarantena sa bahay nang sarili nilang kusa ang mga pangunahing pang-araw-araw na pangangailangan at/o pagkain, sa pamamagitan halimbawa ng mga kaibigan o kamag-anak na hindi nasa ilalim ng kwarantena o umorder online / sa pamamagitan ng telepono. Maaari kang tumawag sa Numero ng Balangkas ng "StayHomeSafe" kung hindi mo kayang ayusin ang mga pang-araw-araw na pangangailangan.

4. Ano ang mga mahahalagang pag-iingat para sa pagtanggap ng mga ipinadalang bagay (halimbawa, mga pagkain at mga binili online)?

- Pinapayuhan ang mga taong nasa ilalim ng kwarantena na gumamit ng contactless na paraan ng pagbayad. Dapat iwanan ng mga taong nagdadala ng mga bagay na ito ang mga ito sa pinto (halimbawa, upuan sa labas ng pinto) at hindi sila pinapayagang pumasok sa bahay upang mabawasan ang panganib na mahawaan sila. Dapat ding iwasan ang personal na pakikisalamuha sa mga taong nasa ilalim ng kwarantena.

5. **Maaari bang magtapon ang mga taong nasa ilalim ng kwarantena sa bahay ng basura katulad ng nakagawian? May mga punto bang dapat tandaan sa pagtatapon ng basura ng sambahayan?**
- Pinapayagan kang iwanan nang saglit ang iyong bahay upang magtapon ng basura sa itinakdang lugar ng pagkolekta ng basura sa parehong palapag hangga't may negatibo kang resulta ng RAT sa parehong araw at dapat kang magsuot ng kasyang surgical mask sa buong proseso.
 - Bago umalis ng iyong bahay, dapat mong balutin nang maigi ang basura, maglinis ng kamay at agad na isara ang pinto pagkaalis ng iyong bahay. Dapat kang bumalik sa iyong bahay sa lalong madaling panahon at agad na maglinis ng kamay.
 - Kapag nahirapan, pakitawagan ang numero ng Balangkas ng "StayHomeSafe".
6. **May tulong bang ibibigay kung kailangan ko ng tulong sa aking elektronikong wristband at app na "StayHomeSafe" sa cellphone? Kanino ako maaaring makipag-ugnayan?**
- Para sa mga tanong kaugnay ng elektronikong wristband at app na "StayHomeSafe" sa cellphone, mangyaring makipag-ugnayan sa Tanggapan ng Punong Opisyal ng Pamahalaan para sa Impormasyon (OGCIO) sa numerong 5394 3150, magpadala ng email sa shs@ogcio.gov.hk o ipadala ang iyong pangalan at numerong pantawag sa 5394 3388 sa pamamagitan ng mensahe sa text o gamitin ang WhatsApp Helpline na 9617 1823.
7. **Ano ang mga payo tungkol sa pagkontrol ng impeksyon sa mga taong sumasailalim sa kwarantena sa bahay?**
- Walang ibang taong dapat pumasok sa lugar ng kwarantena (halimbawa, mga kaibigan o kamag-anak na hindi nakatira nang magkasama)
 - Manatili sa lugar ng kwarantena sa buong panahon ng kwarantena, maliban na lamang kapag magtatapon ng basura, pupunta sa mga sentrong pangkomunidad ng pagsusuri para sa pagkuha ng swab, o para sa iba pang gawain ayon sa Kagawaran ng Kalusugan (DH)
 - Panatiliing nakasara ang pinto ng apartamento habang nakakwarantena, maliban na lamang sa mga gawaing nabanggit sa itaas.
 - Madalas na maglinis ng kamay at umubo sa wastong paraan.
 - Panatiliing may hangin ang lugar sa pamamagitan ng pagpapanatiling bukas na bukas ng mga bintana hangga't maaari.

- Linisin at i-disinfect ang kapaligiran ng bahay araw-araw gamit ang 1 in 99 diluted household bleach (sa pamamagitan ng paghahalo ng 10 ml ng bleach na naglalaman ng 5.25% sodium hypochlorite sa 990 ml ng tubig), iwanan ito ng 15 hanggang 30 minuto at pagkatapos banlawan ng tubig. I-disinfect ang metalikong ibabaw gamit ang 70% alkohol.
- Kung kontaminado ang mga lugar ng mga inilabas mula sa baga, suka o dumi/ihi, gumamit ng mga isahang gamit na tuwalya na malakas sumipsip upang linisin ang nakikitang bagay. Pagkatapos, linisin ang ibabaw at ang paligid gamit ang disinfectant. I-disinfect ang hindi metalikong ibabaw gamit ang 1 in 49 diluted household bleach (paghahalo ng 10 ml ng household bleach na naglalaman ng 5.25% hypochlorite solution sa 490 ml ng tubig), iwanan nang 15 hanggang 30 minuto, at pagkatapos banlawan ng tubig. I-disinfect ang metalikong ibabaw gamit ang 70% alkohol.
- Ibaba ang takip ng inodoro bago mag-flush.
- Maghugas ng kamay gamit ang sabon at tubig pagkatapos magbanyo.
- Maglagay ng humigit-kumulang kalahating litro ng tubig sa bawat lagusan ng tubig minsan sa isang linggo.
- Para sa miyembro ng sambahayan na may sintomas sa sakit sa paghinga, dapat siyang magsuot ng kasyang surgical mask, at ipaalam ito sa Kagawaran ng Ugnayang Panloob (Home Affairs Department (HAD)) sa pamamagitan ng nakatakdang numerong gumagana nang 24 oras sa lalong madaling panahon.
- Magsuot ng kasyang surgical mask nang maayos kapag bubuksan ang pinto o makakatanggap ng mga ipinadala o aalis ng apartamento para magtapon ng basura pagkatapos ng isang negatibong Rapid Antigen Test (RAT) sa parehong araw.