



## **Dagiti Instruksyon para kadagiti Tattao a Masapul a Mangtungpal ti Governor's Order para iti panag-Self-Quarantine kas Sungbat para ti COVID-19 Pandemic**

Masapulmo ti ag-self-quarantine ti 14 nga aldaw no simmangpetka iti state of Hawaii kalpasan ti Marso 26, 2020.

### **Kasano ti ag-self-quarantine**

Masapul nga agtalinaedka iti uneg ti balaymo /visitor lodging tapno maliklikan ti posible a panagwaras ti COVID-19 kadagiti dadduma a tattao.

Ti kaipapananna daytoy ket:

- Saanka a mapan kadagiti pangpubliko a lugar kas iti trabaho, eskwelaan, kadagiti shopping center, childcare, wenna kadagiti lokal a pagpasyaran
- Kiddawen nga itulodda ti kanem ken dagiti dadduma a kasapulam iti ruanganmo wenna agorder ti room service
- Saan nga umawat ti bisita—dagiti laeng dati a kadwam ti rumbeng nga adda iti balay
- Saan nga agusar kadagiti pangpubliko a pasilidad kas kadagiti pool, spa, gym, restoran, wenna bar
- No addaanka ti pribado a lanai (patio) wenna addaanka ti bukod a balay, mausarmo ti arubayam wenna lanai a natalged

### **Dagiti dadduma a tattao a kadwam nga agnanaed iti balay**

No awan ti marikriknam, saan a masapul nga ag-self-quarantine dagiti tattao a kadwam iti balay no la ketdi saanda a simmangpet iti state of Hawaii kalpasan ti Marso 26. Ngem no adda marikriknam a sintomas ken suspek nga addaanka ti COVID-19, isuda ket maibilang a close contact ket masapulda nga ag-quarantine met.

### **Obserbaram dagiti Sintomas**

No sika ket naka-quarantine, obserbaram ti bukodmo a bagi no adda sintomas a marikriknam kas iti gurigor, uyek, wenna marigatan nga aganges.

### **Ania ti rumbeng nga aramidek no agsakitak?**

Awagan ti maysa nga healthcare provider para ti dagdagus a pannaka-eksamen no adda marikriknam a sintomas iti uneg ti 14 nga aldaw manipud simmangpetka iti Hawaii. No kasapulam ti medical emergency, awagan ti 911 ken ibaga kadakuada dagiti luglugar a napanam.

### **Imatunam ti quarantinemo**

Dagiti sumagmamano a wagas tapno maliklikan ti stress ken pannakauma kabayatan a naka-quarantineka:

- Kanayon a makisarita kadagiti miyembro ti pamilya ken gagayyem babaen ti telepono, video call, wenna dadduma pay a wagas
- No mabalin, pagtalinaeden dagiti inaldaw nga ar-aramiden, kas iti pinnangan ken panagwatwat.
- No mabalin ken no kayatmo, agrabaho iti uneg ti balay (work remotely) kabayatan a naka-quarantine ka
- Kiddawen ti eskwelaan ti anakmo a mangted kadagiti assignment wenna homework
- No masapulmo ti mental health support, awagan ti Crisis Line of Hawaii (24/7) iti 1-800-753-6879
- No addaanka kadagiti saludsod maipapan ti quarantine wenna COVID-19, awagan ti 211 wenna bisitain ti [hawaiiicovid19.com](https://www.hawaiiicovid19.com)

### **Ti panagsublim iti komunidad**

Dagiti tattao a nakakumpleto ti 14-nga aldaw ti quarantine ken saan nga naaddaan kadagiti sintomas ket mabalin nga agsubli kadagiti inaldaw nga aktibidadesda. Dagiti nagbiyahe iti ruar ti estado ket mabalinda nga agsubli iti pagtaenganda sakbay a malpasda ti 14-nga aldaw ti quarantine.