



## Ang mga Instruksyon para sa mga Taong Sasailalim sa Governor's Order para mag-Self-Quarantine bilang Tugon sa COVID-19 Pandemic

Kailangan mong mag-self-quarantine ng 14 na araw kung dumating ka sa state of Hawaii pagkatapos ng Marso 26, 2020.

### Paano mag-self-quarantine

Kailangan mong manatili sa inyong bahay/visitor lodging para maiwasan ang posibleng pagkalat ng COVID-19 sa mga ibang tao.

Ang ibig sabihin nito ay:

- Huwag pumunta sa mga pampublikong lugar tulad ng trabaho, paaralan, mga shopping centers, childcare, o sa mga lokal na pasyalan
- Hilinging ihatid ang iyong pagkain at mga ibang pangangailangan sa iyong pintuan o mag-order ng room service
- Huwag tumanggap ng bisita—tanging ang mga taong dati mong kasama ang dapat nasa bahay
- Huwag gamitin ang mga pampublikong pasilidad tulad ng mga pool, spa, gym, restoran, o mga bar
- Kung may pribado kang lanai (patio) o may sarili kang bahay, ligtas na gamitin mo ang iyong kapaligiran o lanai

### Ang mga ibang tao na kasama mong nakatira sa bahay

Kung wala kang nararamdaman, ang mga taong kasama mo sa bahay ay hindi kailangang mag-self-quarantine kung hindi sila dumating sa state of Hawaii pagkatapos ng Marso 26. Ngunit kung may mga nararamdaman kang mga sintomas at suspek kang mayroong COVID-19, sila ay maibibilang na close contacts at kailangan din nilang mag-quarantine.

### Obserbahan ang mga Sintomas

Kung ikaw ay naka-quarantine, obserbahan ang iyong sarili kung may mga sintomas tulad ng lagnat, ubo, o nahihirapang huminga.

### Ano ang dapat kung gawin kung ako ay may sakit?

Tawagan ang isang healthcare provider para sa agarang pagsusuri kung may mga sintomas kang nararamdaman sa loob ng 14 na araw mula dumating ka sa Hawaii. Kung kailangan mo ng medical emergency, tawagan ang 911 at sabihin sa kanila ang mga lugar na pinuntahan mo.

### Pamahalaan ang iyong quarantine

Ilang mga pamamaraan para maiwasan ang stress at pagkabagot kapag naka-quarantine:

- Makipag-ugnayan sa pamilya at mga kaibigan sa pamamagitan ng telepono, mga video call, o sa mga iba pang pamamaraan
- Kung maaari, panatilihin ang normal na pang-araw-araw na mga gawain, tulad ng pagkain at pag-ehersisyo
- Kung maaari at kung nanaisin mo, magtrabaho sa bahay (work remotely) habang naka-quarantine ka
- Hilingin ang paaralan ng iyong anak na magbigay ng mga assignment o homework
- Kung kailangan mo ng mental health support, tawagan ang Crisis Line of Hawaii (24/7) sa 1-800-753-6879
- Kung may mga katanungan ka tungkol sa quarantine o COVID-19, tawagan ang 211 o bisitahin ang [hawaiiicovid19.com](http://hawaiiicovid19.com)

### Ang iyong pagbabalik sa komunidad

Ang mga taong nakakumpleto ng 14-na araw ng quarantine at hindi nagkaroon ng mga sintomas ay maaaring bumalik sa kanilang mga pang-araw-araw na gawain. Ang mga naglakbay sa labas ng estado ay maaari ng bumalik sa kanilang tahanan bago matapos ang kanilang 14-na araw na quarantine.