

# INSTRUSAUN BA ISOLA-A'AN ATU PREVENE VIRUS CORONA



Instrusaun sira ne'e ba trabalhadores ne'ebe karik expoem a'an ona ba virus corona no presiza isola-a'an durante tempu balu. Se karik ita boot iha kontatu besik ho ema ruma ne'ebe konfirma infetadu husi virus corona, favor le'e instrusaun sira tuir mai.



## SE MAKA PRESIZA ISOLA-A'AN?

Se karik ita boot hetan kontatu ho ema ruma ne'ebe agora dadaun infetadu ho virus corona, ita boot tenke isola-a'an, ka hela mesak iha uma laran durante loron 14.



## HELA IHA UMA NO LABELE SIMU VISITA RUMA

Iha periudu isola-a'an durante loron 14 nia laran, ita boot tenke buka hela mesak iha uma ka kuartu laran.

- Labele sai ba fatin publiku inklui servisu fatin, igreja ka fatin seluk ne'ebe publiku halibur malu.
- Labebe simu visita ruma.
- Se karik ita boot isola-a'an iha hotel, labele besik visitor seluk ka funsionariu sira.

Se karik saudavel ka diak hela, ita boot la presiza uza maskara iha uma laran. Maibe, ita boot tenke husu ba ita boot nia empregador ka ema seluk ne'ebe laos iha isolamentu atu sosa aihan ka nesesidade seluk ba ita.

Se karik presiza sai husi uma ka hotel, exemplu atu ba klinika mediku, entaun ita boot tenke pratika distansia sosial ho minimu metro 1,5 husi ema seluk. Iha situasaun ida ne'e ita boot tenke uza maskara.

Se karik ita boot la iha maskara, labele mehar ka fani ba ema seluk nia leten. Atu hatene tan informasaun kona ba uza maskara, visita: <https://www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-on-the-use-of-surgical-masks>.



## FAVOR FO'O ATENSAUN BA IMI NIA SINTOMAS

Bainhira isola-a'an, ita boot tenke check ita nia kondisaun no fo'o atensaun ba sintoma ruma husi infesaun virus corona. Sintoma hirak ne'e maka isin-manas, mear, kakorok moras, kole no difisil dada-is. Sintoma seluk inklui be'e-doko, isin moras, inus-been ho muskulu moras.



## SE KARIK HAU MORAS SAIDA MAKA TENKE HALO

Se ita boot hetan sintomas ruma iha loron 14 nia laran hafoin kontatu ho ema ruma ne'ebe infetadu ho virus, bolu kedas ba mediku ka ba linha apoiu nasional ba virus corona iha numeru 1800 020 080. Sintoma sira ne'ebe komum liu maka:

- isin-mana
- mear
- kakorok moras
- kole.

Se karik sente presiza haree mediku ida, telefona uluk no informa katak ita boot hetan kontatu ho ema ida ke infetadu ho virus corona. Depois tenke isola-a'an mesak iha uma, akomodasaun, klinika mediku ka ospital to'o hetan informasaun katak seguru ona atu komesa halo fali atividade normal sira.



## HALO NUSA PREVENE DAIT VIRUS CORONA

Fasi liman bebeik ka manten liman mos, labele fani ka mear ba ema seluk nia leten no dok metro 1,5 husi ema seluk (distansia sosial). Ida ne'e maka asaun diak atu hapara dait virus ne'e.

### Ita boot tenke halo bebeik:

- Fasi liman ho sabaun ho bee, antes ka depois ha'an, no depois ba sintina.
- Taka ibun ho liman sikun ka tissue wainhira mear ka fani, tau tissue iha lixu, no fasi kedas liman.
- Evita kontatu ho ema seluk se karik sente ladun diak.



## INFORMASAUN RELASIONA HO SAI BA LIUR

Se karik ita hela iha uma privadu, la iha problema ba ita boot sai ba hola anin iha ita nia jardin ka uma liur. Se karik hela iha apartmaentu ka iha hotel, seguru mos sai ba jardin ka espasu liur maibe ita boot tenke uza maskara atu minimiza risku ba ema seluk. Manten distansia metro 1,5 husi ema seluk (distansia sosial) no lao lalais wainhira liu husi area komun sira.



## AVISU BA EMA SELUK NE'EBE HELA HO ITA BOOT

Ema sira ne'ebe hela ho ita boot la presiza isola-a'an, se karik sira la kontatu ho ema ne'ebe infetadu ho virus corona. Se karik sintomas mosu no sira hanoin ita boot infetadu ho virus, ema sira ne'ebe tenke mos isola-a'an kedas durante loron 14.



## TENKE MANTEN SASAN MOS

Atu hapara virus ne'e dait ba mai, ita boot tenke hamos fatin hirak ne'ebe ema kona bebeik. Fatin hirak ne'e hanesan odamatan, tomada loke ahi, no fatin sira iha dapur no sintina. Ita boot tenke hamos fatin hirak ne'e loron-loron ho sabun ka desinfetante.



## HALO NUSA JERE A'AN IHA ISOLAMENTU

Tama ba situasaun isola-a'an bele difisil no halo baruk. Tuir mai, asaun balu ke bele tulun iha situasaun ne'e:

- Manten kontatu ho familia no belu sira liu husi telefone, email ka media sosial.
- Visita ami nia pagina Facebook atu hare'e mensagem video husi ami nia ekipa welfare no halo ligasaun ho trabahador sira seluk husi ilhas Pacifiku ho Timor-Leste iha: <https://www.facebook.com/pacificlabourmobility1/>.
- Buka hatene liu tan kona ba virus corona no foo hatene ba sira seluk.
- Manten imi nia rotina normal loron-loron, e.g. halo exercisium no ha'an saudavel.
- Halo sasan ne'ebe tulun imi relax no koko atividade ka hobby foun.

## HAKARKA HATENE TAN?

- Ba informasaun seluk tan kona ba COVID-19, visita: <https://www.pacificlabourmobility.com.au/coronavirus>.
- Telefona ba LinhaTulun Nasional ba Virus Corona iha numeru 1800 020 080. Linha kontatu nee funsiona 24 horas, durante loron hitu iha semana ida nia laran.
- Atu hetan tan informasaun husi Governu Australianu kona ba COVID-19, visita: <https://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert>.
- Kontatu ba agensia saude publiku sira iha estadu/territoriu bele hetan iha: <https://www.health.gov.au/state-territory-contacts>.
- Se karik ita boot preokupadu ho saude, favor kontatu mediku ida.
- Ita boot bele mos kontatu ami liu husi Pacific Labour Facility hotline 24 horas iha numeru 1800 51 51 31, ka email mai: [welfare@pacificlabourfacility.com.au](mailto:welfare@pacificlabourfacility.com.au).