

**(Matadalan kona-ba Krize COVID-19) 5 Kuarentena Regulasiun Prinsipál ba ema ida-dak hodi hala'o iha moris loro-loron (Fulan Abril loron sanulu resin tolu (13) tinan 2020)**

Muda ba sistema kuarentena hodi antisipa ba COVID-19 nia tempu prorogasaun.

**Ami hakarak informa kona-ba lima (5) regulasaun mak tenke hala'o durante 'Kuarantena Loro-loron' hodi kontinua atividade loro-loron nian iha tempu seguru no mos atu prevene infesaun no virus nia divulgasaun.**

## **5 Kuarantena Regulasiun ba Loro-loron**

**(Regulasiun 1) Deskansa iha uma laran durante loron tolu ou haat sekuandu hetan ona sintoma hirak.**

Razaun: COVID-19 hanesan buat ida mak bele halekar lalais liu maske nia sei iha etapa sedu liu ho sintoma oituan deit.

Ita bele redus posibilidade hosi COVID-19 atu halekar ho dalan redus kontaktu ho ema seluk.

1. Sekuandu Ita hetan sintoma iha sistema respirasaun, hela deit iha uma laran no deskansa durante loron tolu-haat hanesan ne'e.

Sintoma ba sistema respirasaun hanesan isin-manas, me'ar, Respiratory symptoms: Fever, cough, me'ar ho inus-been, iain-aain, inus-metin, no seluk tan.

2. Sekuandu Ita hetan ona sintoma saide deit, lalika hasoru ema seluk, uza Ita nia masker iha uma laran se Ita moris hamutuk ho ema seluk. (Lalika halo kontaktu ho ema katoas sira no pasiente mak moras ona, lalika halo kontaktu hanesan ko'alia ou han hamutuk)

3. Halo fali Ita nia atividade loro-loron sekuandu sintoma hirak ne'eba lakon ona depois Ita deskansa tiha ona, telefone ba (☎1399, ☎ Area code+120) ou kontaktu ba sentru mediku

4. Tau masker durante programa importante hanesan ba konsulta ba doutor, farmásia, ou ba hola sasaan no sel-seluk tan.

5. Kompanha, negosiu nia nain no sel-seluk tan, tenke halo kooperasaun hodi empregu sira mak hetan ona sintoma hirak ne'e, la bele tama ba servisu, no fo lisensa ba sira atu fila ba deskansa deit iha uma.

**(Regulasiun 2) Dook-an hosi ema seluk to'o metru rua**

Razaun: COVID-19 ne'e halekar liu hosi kabeen nia suli, tanba ne'e hadook-an to'o metru rua hosi ema seluk hodi redus posibilidade kona kabeen suli sekuandu ko'alia, me'ar ou fani. Halo hanesan ne'e bele redus risku atu kona infesaun.

1. Keta ba fatin ema-lubun boot ou dudu malu.

2. Dook-an maisoumenus metru rua (metru ida minimu liu) hosi ema seluk iha moris loro-loron.

3. Tau kadeira ida hodi bele halo distansia entre ema ida ho ema seluk.

4. Sekuandu tenke halo enkontru ho ema barak, kria fatin ou distansia entre ema sira hanesan metru rua ou aranja tempu ba enkontru ne'e.
5. La bele ka'er liman ou haku'ak malu.

### **(Regulasaun 3) Fase liman tomak no taka Ita oin ho lensu sekuandu Ita me'ar**

Razaun: Hodi prevene virus ne'e tama ba ita nia isin liu hosi ita nia liman mak kona ona kontaminasaun ou kabeen suli, hodi sira la bele halekar ho tuir dalan me'ar nia etiku.

1. Fase liman ho bee no sabaun liu hosi sanulu-tolu minutu ou liman *sanitizer* iha tempu antes no depois han nian, iha tempu hotu ona uza sentina, fila ba uma se foin sai ba liur, iha tempu hamos ona inus-been, me'ar ou fani.
2. La bele ka'er ita nia matan, inus ouibun, tenke fase liman lai antes halo buat hirak ne'e.
3. Prepara fatin atu fase ou hamos ho ninia sabaun iha fatin privadu ou publiku no tau hotu lima sanitizer iha fatin barak.
  - Fase Ita nia liman kada oras rua.
4. Taka Ita nia oin ho lensu sekuandu Ita me'ar ou fani, ou taka ho Ita nia ropa mak Ita hatais.
5. Sekuandu Ita hetan ona sintoma iha Ita nia sistema respirasaun hanesan isin-manas, me'ar, isin-siin, inus-metin no sel-seluk tan, ou Ita sente la di'ak, taka Ita nia oin ho masker.

### **(Regulasaun 4) Hala'o ventilasaun dala rua ou liu iha loron ida no disinfektan regulamente.**

Razaun: Hodi redus kabeen suli mak kontamina ona ho virus ne'ebe bele ejiste iha anin nia laran liu hosi ventilasaun, no disinfekta area hirak mak kona ona kabeen suli bele redus infesaun hosi COVID-19 ba Ita nia liman.

1. Loke hela janela se bele atu halo ventilasaun natural. Se buat ne'e la bele halo tanba PM 2.5 ou tanba razaun seluk, ventilasaun tenke loke minimu dala rua iha loron ida, ho ninia tempu minutu sanulu-resin lima ida-idak.
    - Loke odamatan no janela iha tempu hanesan durante hala'o ventilasaun.
  2. Halo mos nafatin lor-loron Ita nia uma ou servisu fatin no sel-seluk tan, no disinfekta lalais dala ida ou liu ba fatin ne'ebe ema sempre tau nia liman iha tempu semana ida.
    - Telefone, remote TV nian, odamatan-tilun, kadeira nia liman, mouse, makina fotokopiá no sel-seluk tan.
  3. Disinfektan fatin publiku no sasaan loro-loron nian ne'ebe ema barak sempre ka'er.
    - Fatin hirak mak ema barak sempre ka'er: Elevator nia butaun, odamatan-tilun, kadeira nia liman, lutu, butaun atu taka/loke elektrisidade no sel-seluk tan.
- Sasaan publiku: kareta ba lori sasaan iha loja laran no sel-seluk tan.
4. Sekuandu disinfekta, tuir ba instrusaun (oinsa atu uza, diresaun, no sel-seluk tan) hosi fabrika mak halo buat ne'e.

- Disinfektan sasaan: Tisu disinfektan, alkohol (ethanol 70%), sodium hypochlorite (uma laran nia saaan Clorox, etc.)

**(Regulasaun 5) Hadook-an Hosi Ema Seluk, Hela Hamutuk no Hare Malu ho Laran Di'ak**

Razaun: COVID-19 bele lakon ho ema hotu nia esforsu no kooperasaun. Ita presiza kria komunidadade ne'ebe bele hare malu didi'ak, konfortu malu no servisu hamutuk.

1. Halo komunikasaun ho Ita nia maluk besik maske Ita la bele hasoru malu direitamente ho sira.
2. Hanoin atu distribui no halo solidaridade ba komunidadade. La bele halo diskriminasaun no tau stigma ba pasiente COVID-19 sira, ema mak kona kuarentena no sel-seluk tan.
3. Distribui no tau matan ba grupu sosial mak fraku.
4. Observa rekursu hosi informasaun mak la klaru ou distribui informasaun la loos, no lalika demais tuir notisias iha media hotu-hotu.