

## Gabay Ng Coronavirus (Covid19)

### PILIPINO / FILIPINO

Ang Covid19 ay isang bagong sakit na maaaring makaapekto sa iyong baga at daanan ng hangin. Ito ay sanhi ng isang virus na tinatawag na coronavirus.

Ang bawat isa ay dapat manatili sa bahay upang makatulong para mapigilan ang pagkalat ng coronavirus.

Kasama dito ang mga tao sa lahat ng edad-kahit na wala kang mga sintomas o iba pang mga kondisyon sa kalusugan.

Maaari ka lamang lumabas ng iyong bahay:

- upang mamili para sa mga pangunahing pangangailangan- kung talagang kinakailangan
- upang mag ehersisyo isang beses sa isang araw -tulad ng pagtakbo, paglakad o pag bisikleta, nag-iisa o kasama ang ibang taong kasama sa bahay.
- para sa anumang pangangailangang medikal-halimbawa, pagpunta sa isang parmasya o pag hatid ng mga mahahalagang suplay sa taong mahina at may karamdaman.
- paglakbay papunta at pauwi sa trabaho-ngunit kung ito ay talagang kinakailangan.

Kung ikaw ay mayroong:

- mataas na temperatura – mainit sa iyong pakiramdam hawakan ang iyong likod o dibdib
- bago, walang tigil na ubo- ang paulit-ulit mo na pag ubo ay nangangahulugan na dapat kang manatili sa bahay at sundin ang gabay sa paghihiwalay o pagbubukod ng bawat miyembro ng tahanan na may posibleng impeksyon sa coronavirus.

Ang mga pagtitipon ng higit sa dalawang tao sa publiko-kabilang ang mga pagtitipon sa relihiyon (maliban sa mga libing)- ay ipinagbabawal. Mahalagang sundin mo ang patnubay na ito, dahil maaaring ikaw ay mumultahan.

Ang pulisya, mga opisyal ng imigrasyon, at ang hukbo ay may kapangyarihan sa pagpapatupad ng mga panukala sa kalusugan ng publiko, pati na rin sa pagtiyak ng pagkain at iba pang mga mahahalagang pangangailangan na maihatid sa mga taong may karamdaman, mahina at matatanda.

Dahil sa coronavirus ang pagpunta ng harapan sa sentro ng ulatan bilang isang kondisyon ng imigrasyon ay pansamantalang naspinde. Makakatanggap ka ng isang mensahe SMS na may mga detalye ng iyong susunod na petsa ng pag-uulat. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga pagbabago sa sistema ng asyllum, tingnan dito: <https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

## Sino ang nasa mataas na panganib mula sa coronavirus

Ang coronavirus ay maaring maging sanhi ng malubhang sakit sa bawat isa, ngunit mayroong ilang mga tao na mas napakadelekado para sa kanila.

Halimbawa, ikaw ay maaring nasa mataas na panganib mula sa coronavirus kung ikaw ay:

- nagkaroon ng organ transplant
- ginagamutan sa ilang uri ng kanser
- mayroong kanser sa dugo o buto tulad ng leukemia
- mayroong malubhang kondisyon sa baga, tulad ng cystic fibrosis o malubhang hika
- mayroong isang kondisyon na ikaw ay madaling mahawaan ng impeksyon
- umiinom ng gamot na nag papahina sa iyong immune system
- buntis at my malubhang kalagayan sa puso

Kung sa palagay mo kabilang ka sa isa sa mga kategorya ng nasa mataas na uri ng panganib na ito at hindi nakatanggap ng liham mula sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan (healthcare team) noong araw ng Linggo Marso 29 2020 o nakipag-ugnay sa iyong GP (doktor), dapat mong talakayin ang iyong mga alalahanin sa iyong GP (doktor) o doktor sa ospital. Kung wala kang GP, kontakin ang DOTW UK para sa suporta: **0808 1647 686** (ito ay libreng numero upang tawagan) o email [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

## Paano protektahan ang iyong sarili kung nasa panganib

Kung nasa panganib ka na magkaroon ng malubhang sakit mula sa coronavirus, may karagdagang bagay na dapat mong gawin upang maiwasan ito.

Kabilang dito ang:

- hindi pag-alis sa iyong tahanan – hindi ka dapat lumabas upang mamili, pagkuha ng gamot o pag-eheersisyo
- manatili ng hindi bababa sa 2 metro (3 hakbang) ang layo sa ibang mga tao sa iyong tahanan hangga't maari

Makiusap sa mga kaibigan, pamilya o kapitbahay na mamimili at kumuha ng gamot para sa iyo. Dapat nilang iwanan ang mga ito sa labas ng iyong pintuan.

Kung kailangan mo ng tulong sa pagkuha ng mga mahahalagang pangangailangan tulad ng pagkain, maaari kang (magparehistro upang makakuha ng suporta sa coronavirus) [register to get coronavirus support](#).

Ikaw ay mahigpit na pinapayuhang manatili sa bahay sa lahat ng oras at iwasan ang anumang pakikipagkita ng harapan sa loob ng 12 linggo mula sa araw na natanggap mo ang iyong liham.

[Basahin ang buong kapayuhan kung paano protektahan ang sarili kung ikaw ay nasa mataas na panganib sa coronavirus sa GOV.UK](#)

Ang paggabay ng paghihiwalay para sa mga sambahayan na may posibleng impeksyon sa coronavirus



Huwag pumunta sa trabaho, paaralan, GP surgeries, parmasya o ospital



Gumamit ng hiwalay na mga pasilidad, o linisin sa pagitan ng paggamit



Iwasan ang malapit na pakikipag-ugnayan sa ibang tao



Magpahatid ng pagkain at gamot sa iyo



Walang mga bisita



Matulog mag-isa, kung maaari



Hugasan ng madalas ang iyong mga kamay



Uminom ng maraming tubig



Uminom ng paracetamol upang makatulog sa iyong mga sintomas

Para sa karagdagang impormasyon: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

## Gaano katagal na sundin ang gabay sa paghihiwalay?

- Ang sinumang may mga sintomas ay dapat manatili sa bahay at ihiwalay ng hindi bababa sa 7 araw.
- Kung nakatira ka sa ibang tao, dapat silang manatili sa bahay at ihiwalay ng hindi bababa sa 14 araw, upang maiwasan ang pagkalat ng impeksyon sa labas ng bahay.
- Ngunit, kung ang sinuman sa iyong bahay ay mayroon ng mga sintomas, dapat silang manatili sa bahay at ihiwalay sa loob ng 7 araw mula sa araw na nagsimula ang kanilang mga sintomas. Kahit na nangangahulugan ito na nasa bahay sila nang mas matagal sa 14 na araw.
- Kung nakatira ka sa isang taong may edad na 70 pataas, may pangmatagalang kondisyon, buntis o may isang mahina na immune system, subukang maghanap ng ibang lugar kung saan manatili sila ng 14 na araw.
- Kung kailangan mong manatili sa bahay nang magkasama, subukang lumayo sa bawat isa hangga't maaari.

## Kailan dapat ako makipag-ugnayan sa NHS 111?

- Nakakaramdam ka ng sobrang sakit na hindi mo magawa ang karaniwang ginagawa mo, tulad ng panonood ng TV, gamitin ang iyong telepono, magbasa o makabangon sa kama
- Sa palagay mo hindi mo makaya ang iyong mga sintomas sa bahay
- Ang iyong kondisyon ay lumala
- Ang iyong sintomas ay hindi bumuti makalipas ang 7 araw

## Paano ako makipag-ugnayan sa NHS 111?

Maaari mong gamitin ang [NHS 111 online coronavirus service](#) upang malaman kung ano ang susunod na gagawin. Kung hindi ka maka-access sa mga serbisyong online maaari kang tumawag sa 111 (ito ay isang libreng numero upang tawagan). Maaari kang humiling ng isang tagasalin sa iyong wika.

## Ano ang mangyayari kung nag-aalala ako tungkol sa aking sitwasyon sa imigrasyon?

Lahat ng mga serbisyo ng NHS para sa coronavirus ay libre para sa lahat anuman ang kanilang katayuan sa imigrasyon sa UK. Kasama dito ang pagsuri at paggamot ng coronavirus, kahit kung ang resulta ay negatibo. Pinayuhan ang mga ospital ng NHS na walang mga pagsusuri sa imigrasyon na kinakailangan para sa mga taong tumatanggap ng mga pagsuri o paggamot sa coronavirus.

## Ano ang maaari kong gawin upang mapigilan ang pagkalat ng coronavirus?

- Siguraduhing hugasan mo ang iyong mga kamay nang madalas, gamit ang sabon at tubig, nang hindi baba sa 20 segundo.
- Sundin ang payo tungkol sa pananatili sa bahay.

Ang payo na ito ay batay sa payo at impormasyon sa kalusugan ng NHS at ito ay isang payo para sa lahat sa UK, anuman ang bansang pinagmulan. Para sa karagdagang impormasyon:

- NHS Guidance: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- WHO guidance: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>