

Koronavirus (Covid19) Matadalan

TETUM

Lian-hadalan ne'e iha baze iha lia-hadalan ba saúde ho informasaun husi NHS i nu'udar lia-hadalan ba ema hotuhotu iha UK, independente husi país origem.



Contents

Koronavirus (Covid19) Matadalan

Se maka iha risku boot ho Koronavírus

Se Ita-boot iha risku boot nu'usá bele proteje an

Lia-hadalan Izolamentu ba família ne'ebé karik kona infesaun koronavirus

Tempu hira maka sei tuir lia-hadalan izolamentu?

Bainhira maka tenke kontatu ho NHS 111?

Oinsá halo kontatu NHS 111?

Se ha'u tauk ho ha'u-nia kondisaun imigrasaun saida bele mosu?

Saida ha'u bele halo atu tulun hapara hada'et moras Koronavirus?

Koronavirus (Covid19) Matadalan

TETUM

COVID-19 nu'udar moras foun ida ne'ebé bele afeta Ita-nia aten-book ho sistema respiratoriu. Virus naran koronavirus maka halo moras ne'e.

Ema hotu-hotu tenke sei hela iha uma laran atu ajuda keta haburas koronavirus.

Ida-ne'e inklui ema ho idade hotu – mezmuke Ita la sente sintoma ida ka problema moras seluk.

Ita bele sai husi uma se:

- Atu sosa sasan baziku – bainhira Ita presiza duni
- Atu halo ezersisiu fiziku loron nian – hanesan korrida, lao pasiar ka sa'e bisikleta, mesak ka hamutuk ho ema maka moris iha uma laran.
- Bainhira iha kestaun saude – hanesan, ba farmasia ka sei lori sasan esensiál ba ema vulneravel seluk
- Ba mai servisu – maibé bainhira tenki duni

Se Ita-boot iha:

- isin-manas maka'as – bele sente manas bainhira tau liman iha irus-matan ka iha kotuk
- mear foun i kontinuu – Ida-ne'e katak Ita komesa mear beibeik

Ita tenke sei hela iha uma laran i tuir lia-hadalan izolamentu kona ba família ne'ebé karik kona infesaun ho Koronavirus

Bandu klibur liu ema nain-rua – inklui klibur relijiozu (exesaun funerál) . Importante tebes ke Ita-boot sei tuir lia-hadalan ne'e, se lae Ita-boot bele sei selu multa.



Polisia, ofisiál migrasaun, ho militar kaer knaar hodi obriga ema sei tuir medidas saúde publika , ho mos hodi garante katak ema vulnerável sei simu hahan ho sasan esensiál oin-seluk.

Tamba Koronavirus, rekesitu notifikasaun nu'udar kondisaun fiansa migrasaun sei suspensu ba tempu balu, katak ema la tenke ba rasik iha sentru migrasaun maibé Ita-boot sei simu mensajem textu SMS ho informasaun kona ba data relatoriu oin-mai . Atu hetan informasaun liutan kona ba mudansa sistemea azilu, sei haree iha-ne'e: <https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

Se maka iha risku boot ho Koronavírus

Emá hotu bele tun moras todan ho koronavirus, maibé ba emá balu iha risku boot liu. Hanesan, Ita-boot bele iha risku boot ho koronavirus se Ita-boot:



			
halo tiha transplante orgaun	halo tratamentu ruma ba moras kanser (kankru)	iha moras kanser ran ka iha medula ruin-nia, hanesan moras leusemia	Iha problema todan iha aten-book, hanesan fibroze sistika ka asma todan
			
iha kondisaun saúde ne'ebé halo Ita-boot kona infesaun la susar	hemu ai-moruk ne'ebé hatun Ita-nia sistema imunitariu	isin-rua ho moras fuan todan	

Se Ita-boot hanoin katak tama iha kategoria risku boot ida husi lista ne'e i to'o loron 29 Marsu 2020 Ita-boot seidak simu surat husi ekipe saúde ka simu kontaktu husi Ita-nia GP (mediku), Ita-boot tenki sei koalía ne'e ho Ita-nia GP (mediku) ka kliniku iha ospital. Se Ita-boot la iha GP (mediku), Sei kontatu ba DOTW UK hodi simu suporte: **0808 1647 686** (telefonema ne'e gratis deit) ka email

clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Se Ita-boot iha risku boot nu'usá bele proteje an

Se Ita-boot iha risku boot hodi ka'er moras todan koronavirus, iha buat balu ne'ebé Ita tenki halo atu evita hetan moras ne'e.

Hanesan:

- la sai ba liu uma – Ita la bele ba sosa ai-han, ai-moruk ka ba halo exersisiu
- hela mininu metru rua (hakaat 3) dook husi emá seluk iha Ita-nia uma, hadook masimu posível

Husu ba maluk sira, família ka viziñu atu sosa Ita-nia ai-han ho ai-moruk. Sira tenki husik sasan iha liur besik oda-matan.

Se Ita-boot presiza ajuda atu simu suprimentu ka sasan importante hanesan hahan, Ita bele halo [rejistu atu simu suporte Koronavirus](#).

Rekomendasaun maka'as atu Ita-boot sei hela iha uma laran tempu hotu i la iha kontatu besik emá seluk iha periodu minimu 12 semanas hafoin loron maka Ita simu Ita-nia surat.

[Se Ita-boot iha risku boot husi Koronavirus sei lee konsellu kompletu kona ba nu'usá bele proteje an iha GOV.UK.](#)

Lia-hadalan Izolamentu ba família ne'ebé karik kona infesaun koronavirus



La ba servisu, eskola, konsulta GP, farmasia ka ospital



Uza instalasaun hariis-fatin ketaketak, ka fase hotu hafoin uza



La habesik an ema seluk



Husu atu hahan ho ai-moruk sei tula to'o Ita-boot uma



La simu vizita



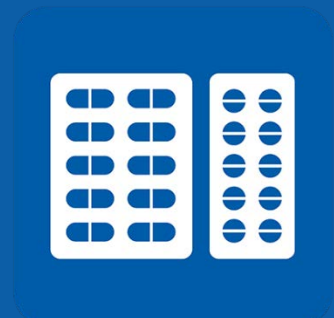
Se posivel toba mesak



Fase liman beibeik



Hemu bee barak



Hemu ai-moruk paracetamol hodi hatun sintoma

Ba informasaun liutan sei haree:

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

Tempu hira maka sei tuir lia-hadalan izolamentu?

- Ema ida maka iha sintomas tenke hela izoladu iha uma laran minimu laron 7.
- Se Ita-boot hela hamutuk ema seluk, sira tenke hela iha uma laran ho izolamentu minimu laron 14, atu evita halekar moras liur uma.
- maibe, se iha Ita-nia uma ema ida hetan sintoma, nia tenke sei hela iha uma laran izoladu ba laron 7 hafoin sintoma komesa. Mezmuke ida-ne'e katak nia sei hela iha uma liu laron 14.
- Se Ita-boot moris hamutuk ho ema ne'ebé iha tinan 70 ka liu, moras isin kondisaun antigu, isin-rua ka sistema imunitariu fraku, kokotoke hetan fatin seluk atu sira sei hela ba laron 14.
- Se imi tenke hela hamutuk iha uma laran, sei hadook an masimu posivel.

Bainhira maka tenke kontatu ho NHS 111?

- Ita-boot sente la diak nu'udar susar halo buat maka beibeik halo, hanesan haree TV, koalia telefone, lee ka sai husi toba-fatin
- Ita-boot sente katak iha uma la konsege halo buat ida atu hamenus sintoma
- Ita-nia kondisaun sa'e todan liu
- Hafoin laron 7 sintoma seidauk di'ak liu

Oinsá halo kontatu NHS 111?

Ita-boot bele uza [NHS 111 online coronavirus service](#) atu hatene saida halo. Se Ita la iha asesu ba servisu online karik Ita-boot bele telefone ba 111 (numeru ne'e gratis deit). Ita-boot bele husu tradutor ba Ita-nia lian.

Se ha'u tauk ho ha'u-nia kondisaun imigrasaun saida bele mosu?

Servisu NHS hotu ba koronavirus nu'udar gratis ba hema hotuhotu independente husi sira nia estatutu imigrasaun iha UK. Ida-ne'e inklui teste ho tratamentu koronavirus, mezmuke iha rezultadu negativu. Ospital NHS simu lian-avisu katak la haree estatutu imigrasaun husi ema ne'ebé halo teste ka tratamentu koronavirus.

Saida ha'u bele halo atu tulun hapara hada'et moras Koronavirus?

- Ita-boot halo atensaun atu fase liman beibeik, uza sabaun ho bee, minimu fase segundu 20
- Tuir lia-hadalan hodi sei hela iha uma laran

ba inofrmasaun liutan:

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

Version 3 [24.03.2020]