

Gabay Ng Coronavirus (Covid19)

PILIPINO / FILIPINO

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.

Version 5 [01.06.2020]



Mga nilalaman

Gabay Ng Coronavirus (Covid19)

Sino ang nasa mataas na panganib mula sa coronavirus

Paano protektahan ang iyong sarili kung nasa panganib

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

Gaano katagal na sundin ang gabay sa paghihiwalay?

Kailan dapat ako makipag-ugnayan sa NHS 111?

Paano ako makipag-ugnayan sa NHS 111?

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

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

Gabay Ng Coronavirus (Covid19)

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 hangga't maaari 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 pumunta sa mga tindahan na pinahihintulutang maging bukas - upang makuha ang mga bagay tulad ng pagkain at gamot, at upang kunin ang mga binili online o sa telepono
- upang mag-ehersisyo (o, kung ikaw ay nasa England, upang gumugol ng oras sa labas) - tinitiyak na ikaw ay 2 metro ang layo mula sa sinumang nasa labas ng iyong sambahayan.
- para sa anumang pangangailangang medikal, mag-abuloy ng dugo, maiwasan ang pinsala o sakit, makatakas sa peligro ng pinsala, o magbigay ng pangangalaga o upang matulungan ang isang mahina na tao.
- paglakbay papunta at pauwi sa trabaho- kung hindi ka lang makakapagtrabaho mula sa bahay.

Kung ikaw ay mayroong:

- mataas na temperatura – mainit sa iyong pakiramdam hawakan ang iyong likod o dibdib
- bago atwalang tigil na ubo- ibig sabihin na paulit-ulit ang pag-ubo
- pagkawala, o pagbabago sa iyong normal na panlasa o pang-amoy (anosmia) - kung hindi ka makakaamoy o makalasa ng anupaman, o hindi normal ang lasa o amoy ng iba't ibang mga bagay 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 sa publiko ay pinaghihigpitan:

- Kung nakatira ka sa **England** at **Northern Ireland**, papayagan kang makipagkita sa grupo na may hangang 6 na tao mula sa iba't ibang mga sambahayan.
- Kung nakatira ka sa **Wales**, ang mga miyembro mula sa dalawang sambahayan ay maaaring magkita ng local (sa loob ng 5 milya)
- Kung nakatira ka sa **Scotland**, ang mga miyembro mula sa dalawang kabahayan ay maaaring magtagpo hangga't ang iyong pangkat ay hindi hihigit sa 8 katao
- Ang mga pagtitipon na ito ay dapat nasa labas o sa mga pribadong hardin lamang, habang pinapanatili ang 2 metro na distansya.

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 asylum, 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:



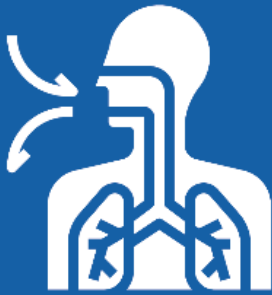
nagkaroon ng organ transplant



ginagamutan sa ilang uri ng kanser



mayroong kanser sa dugo o buto tulad ng leukemia



mayroong malubhang kondisyon sa бага, tulad ng cystic fibrosis o malubhang hika



mayroong isang kondisyon na ikaw ay madaling mahawaan ng impeksyon



umiinom ng gamot na nagpapahina 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](tel:08081647686) (ito ay libreng numero upang tawagan) o email clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Paano protektahan ang iyong sarili kung nasa panganib

Kung nakaranas ka ng mga sintomas ng COVID-19 tulad ng bago at tuluy-tuloy na ubo o lagnat, humingi ng payong klinikal sa pamamagitan ng paggamit ng NHS 111 online coronavirus service o tumawag sa NHS 111. Gawin ito agad kapag makaransas ka ng mga sintomas.

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-ehersisyo
- Kung nakatira ka sa **England** at **Northern Ireland**, maaari kang gumugol ng oras sa labas kasama ang mga miyembro ng iyong sambahayan, o kung mag isa ka lamang, kasama ang isang tao mula sa ibang sambahayan – na pinapanatili ang 2 metro mula sa iba
- Kung nakatira ka sa **Wales**, maaari kang lumabas upang mag-ehersisyo – pinapanatili ang 2 metro na distansya mula sa iba
- huwag dumalo sa anumang pagtitipon (kahit kasama ang mga kaibigan at pamilya sa mga pribadong lugar)
- manatili ng hindi bababa sa 2 metro (3 hakbang) ang layo sa ibang mga tao sa iyong tahanan hangga't maaari
- iwasan ang sinumang hindi maayos o nagpapakita ng mga sintomas ng coronavirus

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 dito upang makakuha ng suporta sa coronavirus) register to get coronavirus support:

- Kung nakatira ka sa **England**: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- Kung nakatira ka sa **Northern Ireland**: <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- Kung nakatira ka sa **Scotland**: tumawag sa 0800 111 4000
- Kung nakatira ka sa **Wales**, dapat natanggap sa sulat ang mga detalye ng contact

Basahin ang buong kapayuhan kung paano protektahan ang sarili kung ikaw ay nasa mataas na panganib sa coronavirus sa GOV.UK <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

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



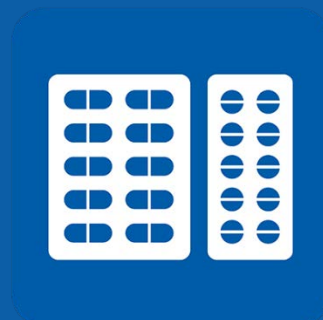
Matulog mag-isa, kung maaari



Hugasan ng madalas ang iyong mga kamay



Uminom ng maraming tubig



Uminom ng paracetamol upang makatulog sa iyong mga sintomas

Humiling kaagad ng isang coronavirus test kung mayroon kang mga sintomas(dapat mong gawin ang test sa unang 5 araw): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. Kailangan mong ibigay ang iyong mga detalye sa pakikipag-ugnayan at magkaroon ng isang mobile phone upang makatanggap ng mensahe tungkol sa resulta ng test .

Para sa kara Alamin ang higit pa sa:gdagang impormasyon:

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

Gaano katagal na sundin ang gabay sa paghiwalay?

- 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** (<https://111.nhs.uk/covid-19>) 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?

Ang mga bisita sa England mula sa ibang bansa, kasama na ang mga naninirahan sa UK nang walang pahintulot, ay hindi masingil para sa:

- pagsuri para sa coronavirus (kahit na ang resulta ay nagpapakita na wala kang coronavirus)
- paggamot sa coronavirus - kapag sinimulan na ang paggamot at ang resulta ay nagpakita na walang kang coronavirus, maari kang masingil para sa pagpapagamot pagkatapos makuha ang resulta

Hindi kinakailangan dumaan sa imigrasyon kung kailangan mo lamang ay suriin o gamutin para 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 pananatiling alerto at ligtas.
- Kung maaari, gumamit ng maskara sa mga masikip na lugar kung saan mahirap ang pagpapanatiling 2 metro na pisikal na distansya mula sa mga taong hindi mo kabahay, tulad ng pampublikong transportasyon at mga maliliit na tindahan

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>