

Koronavirus (Covid-19) 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.

Version 5 [01.06.2020]



Konteudu

Koronavirus (Covid-19) Matadalan

Se maka iha risku boot ho Koronavirus

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 halto kontatu NHS 111?

Se Ita tauk ho Ita-nia kondisaun imigrasaun saida bele mosu?

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

Coronavirus (Covid19) Matadalan

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 ba iha loja ne'ebé iha permisaun atu loke – atu sosa ai-han ka ai-moruk, ka atu simu sasan ne'ebé hamenu tiha iha internet ka iha telefone
- Atu halo ezersisiu fiziku – (ka se Ita-boot hela iha rai-Inglaterra, atu pasiar iha liur) - atensaun atu Ita sei hadook an husi ema seluk iha dalan pelumenus metru 2
- Bainhira iha kestaun saude – hanesan, fó ran, trata kanik ka moras, halai husi perigu ka sei ajuda ema ne'ebé vulnerável
- Ba mai servisu – maibé somente se la bele servisu husi uma

Se Ita-boot iha:

- isin-manas maka'as – bele sente manas bainhira tau liman iha irus-matan ka iha kotuk ema
- mear foun i mak la kotu – Ida-ne'e katak Ita komesa mear beibeik
- Se Ita lakon ka sente Ita-nia sensasaun paladar ka olfatu (anosmia) la hanesan uluk – se Ita la bele sente morin ka sabor ida, ka se sasan iha morin ka sabor oinseluk husi beibein

Ita tenke sei hela iha uma laran i tuir [ilia-hadalan izolamentu kona ba família ne'ebé karik kona infesau ho Koronavirus.](#)

Klibur iha fatin publiku iha limitasaaun:

- Se Ita-boot hela iha **rai-Inglaterra** ho **rai-Irlanda Norte**, Ita iha lisensa hodi klibur iha grupu ema nain-6 husi familia oioin.
- Se Ita-boot hela iha **rai-Gales**, ema husi familia rua bele hasoru lokal (area kilometro 8)
- Se Ita-boot hela iha **rai-Eskosia**, ema husi familia rua bele klibur se lubun la liu ema nain-8.
- Klibur ne'e kenti sei iha liur ka iha jardin privadu, ema sei mantém hadook malu sosiál metru 2.

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 Koronavirus

Emá hotu bele tun moras todan ho Koronavirus, maibé ba ema balu iha risku boot liu.

Hanesan, Ita-boot bele iha risku boot ho koronavirus se Ita-boot:



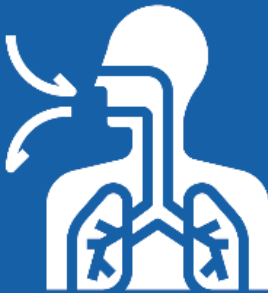
halo tiha transplante orgaun



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 **Ioron 29 Marsu 2020** Ita-boot seidauk simu husi ekipe saúde ka simu kontaktu husi Ita-nia GP (mediku), Ita-boot tenki sei koalia 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 sintoma COVID-19 nu'udar mear ka isin-manas foun maka la kotu, sei buka orientasaun mediku husi servisu internet kona ba koronavirus NHS 111 ka telefone ba NHS 111.

Ita-boot sei halo ida-ne'e hafoin senti sintoma moras.

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 liur uma – Ita la bele ba sosa ai-han ka ai-moruk
 - Se Ita-boot hela iha **rai-Inglaterra** ka **rai-Irlanda Norte**, Ita bele hela iha liur hamutuk família, ka se Ita moris mesak, hamutuk ema ida husi família seluk – Hadoop malu metru 2
 - Se Ita-boot hela iha **rai-Gales**, Ita bele ba liur halo ezersisiu – Hadoop metru 2 husi ema seluk
- Ita-boot la bele klibur ho maluk sira ka familia
- hadook an minimu metru rua (hakaat 3) husi ema seluk iha Ita-nia uma, hadook an masimu posível
- Hadoop an husi ema ne'ebé isin la diak ka ne'ebé iha sintoma koronavirus

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

Se Ita-boot presiza ajuda atu simu suprimentu ka sasan importante hanesan hahan, Ita bele halo rejistu hodi simu ajuda ba koronavirus iha:

- Se Ita-boot hela iha **rai-Inglaterra**: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- Se Ita-boot hela iha **rai-Irlanda Norte**: <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- Se Ita-boot hela iha **rai-Eskosia** , sei telefone ba 0800 111 4000
- Se Ita-boot hela iha **rai-Gales**, Ita iha informasaun ba kontatu iha 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: <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

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



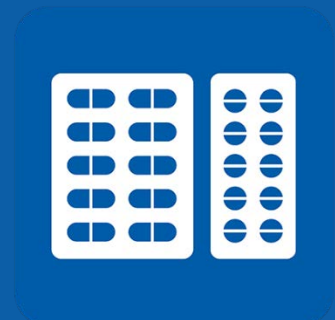
Se posivel toba mesak



Fase liman beibeik



Hemu bee barak



Hemu ai-moruk paracetamol
hodi hatun sintoma

Ita-boot sei buka halo teste koronavirus hafoin iha sintoma moras (Ita tenki halo teste iha loron 5 primeiru) <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. Ita tenki fo-hatene Ita-nia informasaun kontatu i sei iha telefone -movel atu bele simu rezultadu teste núdar mensajem testu.

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 loron 7.
- Se Ita-boot hela hamutuk ema seluk, sira tenke hela iha uma laran ho izolamentu minimu loron 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 loron 7 hafoin sintoma komesa. Mezmuke ida-ne'e katak nia sei hela iha uma liu loron 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 loron 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 moras sa'e susar liu
- Hafoin loron 7 sintoma seidak di'ak liu

Oinsá halo kontatu NHS 111?

Ita-boot bele uza (<https://111.nhs.uk/covid-19>) 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 Ita tauk Ita-nia kondisaun imigrasaun saida bele mosu?

Ema rai-liur ne'ebé vizita rai-Inglaterra, ho mos inklui se maka hela iha rai-Reinu Unidu i la iha permisaun, ema hirak-ne'e la selu atu:

- Halo teste moras-koronavirus (mezmuke teste hatudu katak Ita-boot la iha moras koronavirus)
- Halo tratamentu kona ba moras-koronavirus – se Ita-boot hahu tratamentu i teste hatudu katak Ita la iha koronavirus, entaun Ita sei selu tratamentu hotu maka halo hafoin simu tiha rezultadu teste ne'e.

Sira la hala'o verifikasaun imigrasaun se Ita-boot halo deit teste ho tratamentu ba moras-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 kona ba sei matan-moris i salvu
- Se ita bele sei uza uza masker atu taka oin iha fatin netik iha-ne'ebé susar hadook an husi ema metru 2 hanesan iha uma laran, transporte publiku no loja kiik.

Ba informasaun luitan:

- 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>