

# 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 8 [15.12.2020]



## **Mga nilalaman**

Ano ang Coronavirus (COVID-19) at paano manatiling ligtas?

Ano ang gagawin kung mayroon kang mga sintomas?

Ang paggabay ng paghihiwalay para sa mga sambahayan na may posibleng impeksyon sa coronavirus (COVID-19)

Gaano katagal na sundin ang gabay sa paghihiwalay?

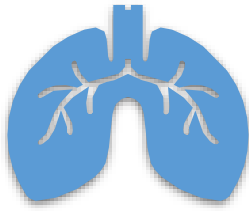
Kailan dapat makipag-ugnayan sa NHS 111?

Paano makipag-ugnayan sa NHS 111?

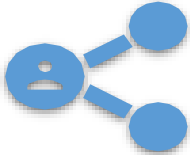
Ano ang gagawin kung nag-aalala tungkol sa iyong sitwasyon sa imigrasyon?

Ano ang maaaring gawin upang mapigilan ang pagkalat ng coronavirus (COVID-19)?

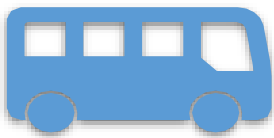
## Ano ang Coronavirus (COVID-19) at paano manatiling ligtas?



Ang COVID-19 ay isang bagong sakit na maaaring makaapekto sa iyong baga, daanan ng hangin at iba pang mga organ. Ito ay sanhi ng isang virus na tinatawag na coronavirus.



Maaari kang manatiling ligtas sa pamamagatin ng pagbabawas ng iyong pisikal na pakikipag-ugnay sa mga taong hindi mo kasambahay, at sa pamamagitan ng pagsunod sa mga mahahalagang hakbang sa kalinisan hangga't maaari upang 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.



**Paggamit ng pampublikong transportasyon:** Dapat mong iwasan ang paggamit ng pampublikong transportasyon hangga't maaari at subukang mag biseklita, maglakad o kaya magmaneho. Kung kailangan mong gumamit ng pampublikong transportasyon, subukang iwasan ang mga oras ng rurok at panatilihin ang pisikal na distansya. Dapat kang magsuot ng pantakip sa mukha sa pampublikong transportasyon. Mahalagang sundin mo ang patnubay na ito, dahil maaaring ikaw ay mumultahan.



**Pagpapatuloy sa trabaho:** Dapat kang magpatuloy sa pagtatrabaho mula sa bahay kung magagawa mo. Kung kailangan mong pumunta sa trabaho, dapat mo munang suriin na ikaw at ang mga miyembro ng iyong sambahayan ay walang sintomas. Kung walang may mga sintomas, maaari kang pumunta sa trabaho na pinapanatili mo ang pisikal na distansya ng 2 metro at madalas na paghuhugas ng kamay o sanitizing. Maaari kang magtanong sa iyong employer para sa mga hakbang sa kaligtasan at pagkakaroon ng mga personal na kagamitan sa proteksiyon sa iyong lugar ng trabaho.



Ang pulisya at ang hukbo ay maaaring magkaroon papel 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.



Maaari kang mag-download ng isang aplikasyon sa iyong smart phone upang manatiling ligtas. Aalertuhan ka ng app kung nakipag-ugnay ka sa isa pang gumagamit ng app na positibo sa coronavirus. At kung positibo ang iyong pagsubok, makakatulong ito sa pagtukoy ng mga contact na maaaring napalampas mo habang pinapanatili mong pribado ang iyong impormasyon at hindi nagpapakilala.



Kung nakatira ka sa England at Wales, mag-download **NHS COVID-19 App**. Ang app ay magagamit ng sinumang may edad na higit sa 16. Para sa karagdagang impormasyon sa 11 mga wika:

<https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html>



Kung nakatira ka sa Scotland, maaari kang mag-download **Protect Scotland App**. Ang app ay magagamit ng sinumang may edad na higit sa 16. Para sa karagdagang impormasyon: <https://www.protect.scot/>



Kung nasa Northern Ireland ka, maaari kang mag-download StopCOVID NI Proximity App. Ang app ay magagamit ng sinumang may edad na higit sa 11. Para sa karagdagang impormasyon:

<https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app>

Tingnan sa inyong lokal na awtoridad ang anumang lokal na mga tuntunin ng lockdown na maaaring ilapat sa iyo.

Sa England

<https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing>

Sa Scotland,

<https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/>

Sa Wales

<https://sanctuary.gov.wales/covid-19>

Sa Northern Ireland,

<https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020>

## Ano ang gagawin kung mayroon kang mga sintomas?

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 mong sundin ang mga hakbang na ito sa lalong madaling panahon:



**Paghihiwalay sa sarili:** manatili sa bahay ng hindi sa bababa sa 10 araw at sundin ang **mga qabay sa paghihiwalay para sa mga sambahayan na may posibleng impeksiyon ng coronavirus.**

Sinuman sa iyong sambahayan o may malapit na pakikipag-ugnay sa iyo ay dapat na ihiwalay ang sarili sa loob 10 araw.

**Magpasuri para sa Coronavirus** sa loob ng unang limang araw ng pagkakaroon ng mga sintomas: Sinuman ay maaaring masuri nang libre kung sila ay may mga sintomas upang malaman kung sila ay may virus. May 2 paraan upang masuri. Maaari mong ipahatid ang pangsuri kung saan ka nakatira, o maaari kang pumunta sa isang site ng pagsusuri. Matatanggap mo ang mga resulta ng iyong pagsusuri sa pamamagitan ng mensahe , email o tawag sa telepono.

## Magpasuri para sa Coronavirus



Upang mag-book ng isang pagsuri o upang mag-order online bisitahin <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>  
Kung wala kang online na pag-access, tumawag sa **119** sa **England, Wales at Northern Ireland** o **0800 028 2816** sa **Scotland**.



**Kung ang resulta ng pagsubok ay negatibo:** Maaari mong ihinto ang paghiwalay sarili kung mabuti na ang iyong pakiramdam at wala nang mga sintomas. Ang iba pang mga miyembro ng iyong sambahayan o na may malapit na contact sa iyo ay maaari ring ihinto ang paghiwalay sa sarili.



**Kung ang resulta ng pagsuri ay positibo:** kailangan mong kumpletuhin ang nalalabing bahagi ng iyong sampung araw na paghihiwalay ng sarili, at lahat ng tao sa iyong sambahayan o ang may malapit na makipag-ugnayan sa iyo ay dapat ipagpatuloy ang nalalabi sa kanilang 10 na araw na paghihiwalay sa sarili. Makikipag-ugnay sa iyo ang serbisyo ng pagsubaybay sa iyong lugar para humiling sa iyong tulong upang itigil ang karagdagang pagkalat ng virus. Tatanungin ka nila kung saan ka kamakailan at kung sino ang kasama mo sa malapit na kontak. Mahalaga ito upang matukoy kung sino ang kailangang ihiwalay ang sarili at manatili sa bahay nang 10 araw o higit pa.

Para sa karagdagang impormasyon:

**Sa Scotland,** <https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/>

**Sa Northern Ireland,** <https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations>

## 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



Sundin ang patnubay sa 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

Mahalagang sundin mo ang patnubay na ito, dahil maaaring ikaw ay mumultahan.

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 10 araw.
- Kung nakatira ka sa ibang tao, dapat silang manatili sa bahay at ihiwalay ng hindi bababa sa 10 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 10 araw mula sa araw na nagsimula ang kanilang mga sintomas. Kahit na nangangahulugan ito na nasa bahay sila nang mas matagal sa 10 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 10 na araw.

## 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

## 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 makakuha ng isang tagasalin sa iyong wika sa pamamagitan ng paulit-ulit na pagsagot ng "oo" sa lahat ng mga katanungan.

## Ano ang dapat 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, Paggamot ng mga bata na nagkakaroon ng multisystem inflammatory syndrome
- 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 COVID-19.

## Ano ang maaaring gawin upang makatulong 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.



- Depoende sa kung saan ka nakatira, sundin ang payo tungkol sa pagtakip ng mukha at panatilihin ang 2 metro na pisikal na distansya mula sa maga taong hindi mo kasambahay.

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>