In association with BritishRedCross

DOCTORS OF THE WORLD

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 hotu-hotu iha UK, independente husi país origem.



Versaun 8 [15.12.2020]

Translated by Transbless TRANSLATIONS

Konteúdu

Saida maka Koronavirus (COVID-19) i saida Ita bele halo atu sei livre perigu?

Halo saida se iha sintoma moras?

Lia-hadalan Izolamentu ba família ne'ebé karik kona infesaun Koronavirus (COVID-19)

Tempu hira maka sei tuir lia-hadalan izolamentu?

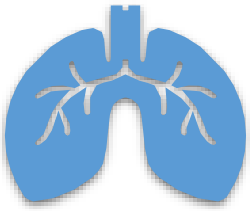
Bainhira maka tenke kontaktu ho NHS 111?

Oinsá halo kontaktu NHS 111?

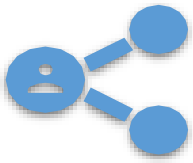
Se Ita ta’uk ho Ita-nia kondisaun imigrasaun saida bele mosu?

Saida ha'u bele halo atu tulun hapara hada'et moras Koronavirus(COVID-19)?

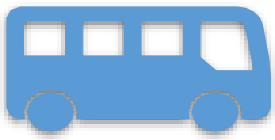
Saida maka Koronavirus (COVID-19) i saida Ita bele halo atu sei livre perigu?



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



Ita-boot bele salvu husi perigu se la iha kontaktu barak ho ema seluk ne'ebé la hela hamutuk Ita, I se Ita tuir lia-hadalan kona ba ijiene ne'ebé bele tulun atu hamenus da'et moras koronavirus. Ita ne'e tebes ba ema ho idade oioin – mézmuke Ita la sente sintoma ida ka la iha moras oin-seluk.



Bainhira uza transporte públiku: Ita sei evita sa'e transporte públiku másimu posivel i sa'e liu bisikleta, la'o ka kaer karreta própriu. Se Ita tenke sa'e transporte públiku, koko evita oras maka iha ema barak i sei hadook an husi ema seluk. Iha transporte públiku Ita tenke uza máskara iha oin. Importante liu katak Ita tuir lia-hadalan hirak ne'e, se lae Ita sei selu multa.



Kontinua servisu: Se bele entaun Ita deve kontinua servisu husi uma. Se tenke sai li'ur atu servisu, primeiru sei haree se Ita ka ema iha família la iha sintoma moras. Se ema ida la iha sintoma entaun Ita bele ba servisu, maibé tenke hadook an husi ema metru rua e fase i desinfeta liman beibeik. Ita bele ko'alia ho Ita nia patraun kona ba medida seguransa ho ekipamentu protesaun individuál iha Ita-nia servisu fatin.



Polísia ho ezérsitu de'it maka bele kaer knaar atu obriga ema tuir medida saúde publika, sira mos garante katak hahán no sasán oin-seluk esensiál sei tula to'o ema vulneravel.

Ita-boot bele halo dowload husi aplikasaun ida ba ita-nia telefone-movel atu sei hela seguru. App ne'e sei fó alerta bainhira Ita-boot hakbesik an ho app seluk husi ema ho teste pozitivu ba koronavirus. Ho mos se ita-boot iha teste pozitivu, ida-ne'e bele tulun atu hatene se mak kontaktu ho Ita, ida-ne'e hotu ho informasaun privadu I segredu tebes.

Se Ita-boot hela iha rai-Inglaterra ka rai-Gales, karik sei download **App NHS COVID-19.** App ne'e sei livre ba ema hotu ho 16 tinan ba liu. Se hakarak haree informasaun liután ho lian 11: https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html

Se Ita-boot hela iha rai-Eskosia, Ita bele halo download **App Protect Scotland.** App ne'e sei livre ba ema hotu ho 16 tinan ba liu. Ba informasaun liután sei haree: https://www.protect.scot/

Se Ita-boot hela iha rai-Eskosia, Ita bele halo download **App StopCOVID NI Proximity.** App ne'e sei livre ba ema hotu ho 11 tinan ba liu. Ba informasaun liután sei haree: https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app

Ita-boot sei haree ho autoridade lokál regra blokeiu lokál ne'ebé ita-boot tenke tuir.	
Iha rai-inglaterra	https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing
Iha rai-Eskosia,	https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/
Iha rai-Gales,	https://sanctuary.gov.wales/covid-19
Iha rai-Irlanda Norte,	https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020

Halo saida se iha sintoma moras?



Se Ita iha:

- Isin-manas maka'as – Ita bele hatene bainhira book ho liman hirus-matan ka iha kotuk, ka
- Me’ar foun ne’ebé la kotu - katak komesa me’ar beibeik, ka
- Ita lakon, ka iha mudansa, husi Ita-nia kapasidade horon ka sabór hahán (anosmia) - se Ita la horon ka sente sabór husi buat ida, ka hahán iha sabór oin-seluk.



Ita tenke tuir lia-hadalan ne’e lalais liu posivel:



Ita sei izola an: sei hela iha uma pelumenus loron sanulu I sei tuir **lia-hadalan ba izolamentu kona ba família maka karik kona tiha moras koronavirus**. Ema ida ne’ebé iha tiha kontaktu besik Ita homos tenke izola an ba loron 10.



Ita tenke halo teste ba koronavirus iha periodu loron lima laran hafoin sente sintoma: Ema hotu se iha sintoma bele halo teste gratis atu hatene iha virus ka lae. Bele halo teste maneira rua. Ita bele entrega teste iha fatin ne’ebé Ita hela ka ba to fatin teste. Ita sei simu rezultadu teste iha mensajen testu, e-mail ka telefone.

Ita tenke halo teste ba koronavirus iha



Hodi tau naran ba teste ka husu nia iha internet, sei vizita https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test Se Ita la iha asesu internet, iha **rai-Inglaterra, rai-Gales** i **rai-Irlanda** Norte bele telefone ba 119 i iha **rai-Eskosia** ba 0800 028 2816.





Se Ita nia teste iha rezultadu negativu: se Ita sente isin di'ak I la iha sintoma oin seluk Ita bele remata Ita-nia izolamentu. Ema seluk husi Ita-nia família ka ema ne'ebé iha kontaktu besik ho Ita, sira ho mos bele remata izolamentu.

Se Ita nia teste iha rezultadu pozitivu: Ita tenke remata Ita-nia tempu izolamentu loron sanulu I ema hotu iha uma ka ema ne'ebé iha kontaktu ho Ita tenke kontinua izolamentu rasik loron 10. Servisu restreamentu husi Ita-nia area sei kontaktu ho Ita hodi hapara da'et virus ne'e. Sira sei husu iha-ne'ebé Ita-boot foin hela I se maka kontaktu besik. Ida-ne'e importante atu identifika se maka tenke izola an e hela iha uma laran loron 10 ka liu.

Ba informasaun liután:

Iha rai-Eskosia, https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/
Iha rai-Irlanda Norte, https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations

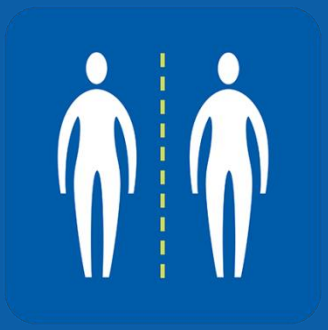
Lia-hadalan Izolamentu ba família ne'ebé karik kona infesaun koronavirus (COVID-19)



La ba servisu, eskola konsulta GP, farmásia ka ospitál



Uza instalasaun hariis-fatin keta-ketak, ka fase hotu hafoin uza



La hakbesik an ema seluk



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



Sei tuir lia-hadalan kona ba vizitante



Se posivel toba mesak



Fase liman beibeik



Hemu bee barak



Hemu ai-moruk parasetamól hodi hatún sintoma

Importante liu katak Ita tuir lia-hadalan hirak ne'e, se lae Ita sei selu multa.

Ba informasaun liután 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 sintoma tenke hela izoladu iha uma laran mínimu loron 10.
- Se Ita-boot hela hamutuk ema seluk, sira tenke hela iha uma laran ho izolamentu mínimu loron 10, atu evita da'et moras li'ur uma.
- maibé, se iha Ita-nia uma ema ida hetan sintoma, nia tenke sei hela iha uma laran izoladu ba loron 10 hafoin sintoma komesa. mézmuke ida-ne'e katak nia sei hela iha uma liu loron 10.
- Se Ita-boot moris hamutuk ho ema ne'ebé iha tinan 70 ka liu, moras isin kondisaun antigu, isin-rua ka sistema imunitáriu fraku, koko hetan fatin seluk atu sira sei hela ba loron 10.

Bainhira maka tenke kontaktu ho NHS 111?

- Ita-boot sente la di'ak nu'udar susar halo buat maka beibeik halo, hanesan haree TV, ko'alia 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

Oinsá halo kontaktu 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 (númeru ne'e gratis de'it). Se Ita-boot hatán "**yes**" dala barak karik sei simu tulun husi tradutor ba Ita-nia lian.

Se Ita ta'uk ho 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 lisensa, ema hirak-ne'e **la** selu atu:

- Halo teste moras koronavirus (mézmuke teste hatudu katak Ita-boot la iha moras koronavirus)
- Halo tratamentu kona ba moras koronavirus – maibé se Ita-boot hahú tratamentu i teste hatudu katak Ita la iha koronavirus, entaun Ita sei selu tratamentu hotu maka halo hafoin simu tiha rezultadu teste ne'e.
- Halo tratamentu labarik ne'ebé hetan moras "sindroma inflamatóriu multisistemiku"

Sira la hala'o verifikasaun imigrasaun se Ita-boot halo de'it teste ho tratamentu ba moras COVID-19.

Saida ha'u bele halo atu tulun hapara hada'et moras Koronavirus (COVID-19)?

- Ita-boot halo atensaun atu fase liman beibeik, uza sabaun ho bee, mínimu fase segundu 20
- Tuir lia-hadalan kona ba sei matan-moris i livre perigu
- Depende ne'ebé Ita-boot hela, sei tuir lia-hadalan kona ba uza máskara iha oin e hadook an metru rua husi ema ne'ebé la hela iha Ita-nia uma.

Ba informasaun liután:

- 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