

Paano mapipigilan ng **iyong komunidad** ang pagkalat ng COVID-19

Nakasalalay sa iyo ang kaligtasan ng mga mahal mo sa buhay! Isinasaad sa dokumentong ito ang mga iminumungkahing aksyon na mahalaga para mapanatiling ligtas ang iyong komunidad at mapabagal ang pagkalat ng COVID-19, lalo na sa mga sitwasyon kung saan hiniling sa iyo ng mga lokal na awtoridad na magtakda ng distansya sa iba o manatili sa bahay.

langkop at isagawa ang tatlong pangunahing hakbang:

1) Matuto

2) Kumilos

3) Tumulong

1) Matuto

- ❑ **Alamin** ang pinakabagong impormasyon tungkol sa COVID-19 mula sa mga pambansa at lokal na awtoridad sa kalusugan, [World Health Organization \(WHO\)](#), [United Nations Children's Fund \(UNICEF\)](#), [IFRC](#), at ang mga website o social media ng lokal na Red Cross o Red Crescent (kabilang ang Twitter, Instagram at TikTok). Sa WhatsApp, gamitin ang mga Chatbot para sa Impormasyon tungkol sa COVID-19 ng [WHO](#) at [UNICEF](#).
- ❑ **Magbahagi ng beripikadong impormasyon** sa iyong mga kaibigan, pamilya, at komunidad. Maraming nakukunan ng impormasyon ang mga tao at kadalasang nahihirapan silang tukuyin kung aling impormasyon ang maaasahan at mapagkakatiwalaan. Maaaring maging dahilan ang mga tsismis at maling impormasyon para hindi gumawa ang mga tao ng mga hakbang na makatutulong sa pag-iwas o para gumawa sila ng mga bagay na magpapalaki sa posibilidad nilang maimpeksyon.

Itanong:

- ✓ **Saan** nagmula ang impormasyong ito? Mayroon bang pinagbabatayang ebidensyang ayon sa siyensya ang tao o channel na nagbabahagi sa impormasyon? Mapagkakatiwalaang mapagkukunan ng may kaugnayang impormasyon ang Kagawaran ng Kalusugan sa iyong bansa, WHO, UNICEF, at mga Pambansang Samahan ng Red Cross at Red Crescent.
- ✓ **Kailan** unang inilathala o ibinahagi ang impormasyong ito? Patuloy na kumakalat ang lumang impormasyon paminsan-minsan.
- ✓ Tugunan ang mga maling akala sa pamamagitan ng pagbibigay ng beripikadong impormasyon at pagtanggap ng mga tanong
- ❑ **Alamin kung paano poprotektahan ang mga taong pinakamadaling maapektuhan.** Malaking banta ang COVID-19 sa mga nakatatanda at sa mga taong mayroon nang karamdaman o dati nang kondisyon sa kalusugan. Kung dadapuan sila ng COVID-19, maaari silang magkaroon ng malubhang sakit at maaari pa nila itong ikamatay.
- ❑ **Alamin ang dapat gawin at maging handa kapag may miyembro ng pamilya na nagkaroon ng sakit (at inihwalay sa iba)** o maaaring nadapuan ng COVID-19 (sumangguni sa ibaba).

2) Kumilos

- ❑ **Siguraduhing alam mo at ng iyong mga mahal sa buhay kung ano ang dapat gawin para makontra ang mga panganib ng COVID-19:**
 - ✓ Madalas na maghugas ng mga kamay nang mabuti gamit ang sabon at iwasang hawakan ang iyong mukha.
 - ✓ Magtakip kapag umuubo at bumabahing (gumamit ng tisyu o loob na bahagi ng siko).
 - ✓ Iwasang makipagkamay at lumapit sa iba. Mag-isip ng mga bagong paraan ng pagbati sa mga tao nang hindi nagdidikit.
 - ✓ Regular na disimpektahan ang mga bagay gamit ang mga karaniwang produktong panlinis para masigurong malinis ang bahay.
 - ✓ Limitahan ang mga aktibidad sa labas ng bahay hangga't maaari.
 - ✓ Manatili sa bahay kung mayroon kang lagnat o ubo o masamang pakiramdam at magpagamot kung kinakailangan.
 - ✓ Kung kailangan mong lumabas, magpanatili ng distansyang kahit man lang 1 metro (3 talampakan) at umiwas sa mga pampublikong lugar. **Lubhang lumiliit ang posibilidad na madapuan ng virus kapag nagpanatili ng distansya sa mga tao na kahit man lang isang metro.**
 - ✓ Ibahagi ang impormasyong ito sa iyong mga kapitbahay at kaibigan.
 - ✓ I-print ang payo ng mga awtoridad sa kalusugan at hilingin sa mga tagapamahala ng mga pampublikong lugar na ipaskil ang mga ito.
- ❑ **Gumawa ng sariling plano ng paghahanda para sa COVID-19**
 - ✓ Magplano para sa iyong mga pangunahing pangangailangan. Siguraduhing mayroon kang makukuhang pagkain, tubig at gamot sa loob ng isa hanggang dalawang linggo sakaling hilingin sa iyong manatili sa bahay o sumailalim sa quarantine. Alamin din kung sino ang maaaring tumulong sa iyo sa pagkuha ng tubig o pamamalengke kung wala kang pambili ng mga kinakailangan o hindi ka makaaalis ng bahay dahil mayroon kang sakit. Makipag-ugnayan sa mga lokal na serbisyong nagbibigay ng suporta (tulad ng mga serbisyong isinaayos ng mga pambansang awtoridad o Red Cross o Red Crescent) para magtanong kung maaari silang tumulong at kung paano sila makatutulong.
 - ✓ Asahan ang maaaring maging epekto sa iyo at sa iba ng mga paghihigpit sa paglalakbay o pagsasara ng mga negosyo. Planuhin kung paano tutugunan ang mga epektong iyon.
 - ✓ Patuloy na makipag-ugnayan sa iba sa pamamagitan ng mga tawag sa telepono o social media, lalo na kung mag-isa ka lang sa bahay.
 - ✓ Makipag-ugnayan sa mga taong walang telepono sa pamamagitan ng kanilang mga kapitbahay o ng mga lokal na volunteer sa kanilang lugar.
 - ✓ Planuhin kung paano mo aalagaan ang miyembro ng iyong pamilya na magkakasakit at kung sino ang mag-aalaga sa iyo, lalo na kung mag-isa lang kayo sa bahay.

Makatutulong sa iyo at sa iyong pamilya ang mga rekomendasyon ng WHO na nasa ibaba sa paghahanda kapag may nagkasakit sa inyo (nagsisilbing karagdagan ang mga rekomendasyon na nasa ibaba sa lahat ng inirerekomandang kasanayan sa paghuhugas ng mga kamay, pagbahing, pag-ubo at pagtatakda ng distansya sa iba na nakasaad sa dokumentong ito):

Ang taong pinaghihinalaang	- Manatili sa hiwalay na kuwarto nang nakabukod sa iba pang miyembro ng pamilya o maglagay ng harang kung may kasama sa kuwarto.
-----------------------------------	--

<p>may COVID-19 ay dapat:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Magpanatili ng distansya sa iba na kahit man lang isang metro at magsuot ng medikal na mask kapag may iba pang miyembro ng pamilya sa silid. - Kung posible, gumamit ng hiwalay na banyo. Kung hindi ito posible, gamitin ang banyo nang huli, pagkatapos ay linisin nang mabuti ang lahat ng karaniwang ginagamit tulad ng hawakan ng pinto, gripo, at lababo. - Gumamit ng mga nakatalagang pinggan, baso, at kubyertos, at huwag ipagamit sa iba ang mga ito. - Gumamit ng mga nakatalagang tuwalya at sapin sa kama, at labhan ang sariling labahin kung posible. - Magpahinga, uminom ng maraming tubig, at kumain ng masusustansyang pagkain.
<p>Ang tagapag-alaga ng pasyenteng pinaghihinalaang may COVID-19 ay dapat:</p> <p>Sundin ang patnubay sa Pangangalaga sa tahanan para sa mga pasyenteng pinaghihinalaang may impeksyong dulot ng novel coronavirus (nCoV) na hindi malala ang mga sintomas at pamamahala sa mga nakasalamuha</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Magsuot ng medikal na mask kapag nasa kuwarto kasama ng taong may sakit. Huwag hawakan ang mask habang ginagamit. Itapon ang mask sa basurahang may takip pagkatapos gamitin. - Linisin ang mga kamay gamit ang sabon at tubig o hand sanitizer na may alcohol pagkatapos madikit sa anumang paraan sa taong may sakit o sa mga nakapaligid sa kanya; bago at pagkatapos maghanda ng pagkain; bago kumain; at pagkatapos magbanyo. - Hugasan ang mga pinggan, baso, at kubyertos na ginamit ng taong may sakit gamit ang sabon at tubig o sa dishwasher. - Labhan ang mga tuwalya o sapin sa kama gamit ang sabon at tubig o sa washing machine, at ihiwalay ang mga iyon, kung posible, sa mga labahin ng iba pang miyembro ng pamilya. - Regular na linisin at disimpektahan ang mga bagay na madalas hawakan ng sinumang miyembro ng pamilya (tulad ng mga patungan, mesa, hawakan ng pinto, hawakan ng hagdan, kasangkapan sa banyo, inidoro, telepono, keyboard, tablet, takure, at mesa sa tabi ng higaan). - Doblehin ang balot sa anumang basurang ginamit ng taong may sakit. - Makipag-ugnayan sa nakatalagang pambansang hotline, pasilidad sa pangangalagang pangkalusugan, o doktor kung lumala ang mga sintomas ng taong may sakit, o kung mahirapan siyang huminga.
<p>Ang iba pang miyembro ng pamilya ay dapat:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Huwag magpagamit o makigamit ng mga sapin, tuwalya, bimpo, tasa, baso, at kainan - Bantayan ang mga sintomas tulad ng lagnat at ubo. Kung may miyembro ng pamilya na makaranas ng hirap sa paghinga, makipag-ugnayan kaagad sa hotline para sa COVID-19, pasilidad sa pangangalagang pangkalusugan, o doktor. - Umiwas na direktang dumikit sa pasyenteng naimpeksyon, tulad ng paghalik at pagyakap. Mag-isip ng mga paraan ng pagpapahayag ng pagmamahal nang hindi nagdidikit. - Labhan nang nakabukod ang sariling labahin (kapag posible).

3) Tumulong

Kumustahin ang ibang tao sa iyong komunidad/lugar; alamin kung ano pa ang ginagawa ng iyong komunidad para maghanda; makipag-usap sa iyong mga kapitbahay tungkol sa mga paraan para masuportahan ang komunidad at magbahagi ng mahalagang impormasyon mula sa mga lokal na awtoridad sa kung paano maghahanda at tutugon para sa COVID-19 kasama ang iyong mga mahal sa buhay at mga kapitbahay. Partikular dito:

- Talakayin ang mga panganib at kung paano kokontrahein ang mga ito sa **mga mas nakatatandang miyembro ng pamilya**, kaibigan at kapitbahay, o mga taong may dati nang kondisyon sa kalusugan.
- ✓ Mas nanganganib sila at maaaring nag-aalala sila. Bagaman 40% ng mga taong may COVID-19 ang may mga sintomas na hindi malala (lagnat, pagkahapo, at tuyong ubo) o walang sintomas,

maaaring makaranas ang ilang tao ng pangangapos ng hininga, tumutulong sipon, kirot at pananakit, at namamagang lalamunan. Maaari itong maging mas malala para sa ilang tao (20%) at magdulot ng pulmonya o mga problema sa paghinga. Halimbawa, maaaring mas malaki ang posibilidad na magkaroon ng malubhang karamdaman at mangailangan ng ventilation sa ospital ang mga mas nakatatanda at mga taong may mahinang sistema ng panlaban sa sakit o mayroon nang mga karamdaman (tulad ng diabetes, altapresyon, at sakit sa puso o baga).

- ✓ Para sa karamihan ng mga tao, hindi malala ang COVID-19 at tulad ng sipon, ang mga sintomas ay lagnat, pagkahapo, at tuyong ubo. Maaaring makaranas ang ilang tao ng pangangapos ng hininga, tumutulong sipon, kirot at pananakit, at namamagang lalamunan. Maaari itong maging mas malala para sa ilang tao at magdulot ng pulmonya o mga problema sa paghinga. Halimbawa, maaaring mas malaki ang posibilidad na magkaroon ng malubhang karamdaman ang mga mas nakatatanda at mga taong may mahinang sistema ng panlaban sa sakit o dati nang karamdaman (tulad ng diabetes, altapresyon, at sakit sa puso o baga).
- ✓ Makipag-usap sa kanila. Makinig muna, para maintindihan ang kanilang mga alalahanin at tanong. Itanong sa kanila kung ano ang alam na nila at gusto nilang malaman tungkol sa COVID-19.
- ✓ Kung hindi mo alam kung paano sasagutin ang ilan sa kanilang mga tanong, suriin ang mga sanggunian online para makakuha ng karagdagang impormasyon (pumunta sa 'Matuto'). Maraming madalas itanong na inihanda para masuportahan ang mga pangangailangan mo.
- ✓ Sundin ang sinabi nila tungkol sa kailangan nila at alamin kung kailangan nila ng dagdag na tulong sa mga gawain sa araw-araw tulad ng pamimili.
- ✓ Irekomendang manatili sila sa bahay at lumayo sa mga pampublikong lugar.
- ✓ Huwag silang puntahan kung masama ang pakiramdam mo o mayroon kang nakasalamuhang may mga sintomas na parang COVID-19. Regular silang kumustahin sa pamamagitan ng pagtawag o online.
- ✓ Siguraduhing mayroon silang nakaimbak na mga regular na gamot na kailangan nila na sapat para sa isa hanggang dalawang linggo.
- ✓ Makipag-ugnayan sa mga organisasyong tumutugon sa karahasan sa tahanan para malaman kung paano ka makatutulong sa ginagawa nila. Hindi ligtas ang tahanan para sa ilang tao. Kung inaasahang kakailanganing manatili sa bahay sa iyong komunidad, tandaang malaki ang posibilidad na makaranas ng karahasan sa tahanan ang ilang pamilya.

☐ **Magpakita ng magandang gawi sa pag-iwas sa COVID-19.** Huwag manghusga kung kulang ang kaalaman ng ibang tao. Sa halip, ibahagi at sanayin ang mga partikular na rekomendasyon, linawin ang impormasyong maaaring malabo, at payagan ang mga tao na magtanong kung mayroon silang hindi naiintindihan.

☐ **Bumuo ng team ng mga volunter sa komunidad**¹ kasama ng mga kapitbahay para maipaalam at matugunan ang mga pangangailangan sa lugar. Kung pinaghihigpitan ang paglabas-labas, planuhin kung paano kayo patuloy na magkakaugnayan (halimbawa, sa pamamagitan ng grupo sa WhatsApp). Alamin ang mga kasanayan at masasanggunian ng mga tao sa inyong lugar. Tukuyin kung sino sa lugar ang maaaring nangangailangan ng espesyal na tulong sa paghahanda para sa emergency at siguraduhing may miyembro ng team na mangungumusta sa kanya. Alamin kung anong mga hakbang para sa proteksyon ng mga volunter ang kakailanganin para magawa ito

¹ Here is an example guide from the New Zealand Red Cross 'Good and Ready' program:
https://www.redcross.org.nz/documents/217/NZRC_Good_and_Ready_Members_Guide.pdf

nang maayos at talakayin kung paano ninyo masisigurong kayo o ang ibang tao ay hindi malalagay sa panganib. Makipag-ugnayan sa lokal na sangay ng Red Cross o Red Crescent para makaugnayan ang iba pang lokal na volunteer.

Protektahan ang **mga paaralan**

- Alamin ang plano para sa kagipitan ng iyong paaralan, na dapat ay nakabatay sa patnubay ng mga pambansa at lokal na awtoridad sa edukasyon. Suriin ang pinakabagong [patnubay para sa mga paaralan](#):
- Mag-alok na tumulong sa pakikipag-ugnayan sa iba pang magulang tungkol sa pinakabagong impormasyon kaugnay ng COVID-19 at mga plano ng paaralan.
- Kung bukas pa rin ang mga paaralan, huwag papasukin ang iyong anak kung mayroon siyang sipon, masama ang pakiramdam niya, o mayroon siyang nakasalamuhang may mga sintomas na parang COVID-19.
- Bumuo ng plano para sa iyong pamilya kung magsasara ang lokal na paaralan at magbahagi ng mga tip at sanggunian para sa mga aktibidad na puwedeng gawin sa bahay kasama ng mga bata.

Protektahan ang iyong **lugar ng trabaho/negosyo**

- Sumunod sa patnubay ng iyong employer, mga awtoridad, at WHO. Mahahanap mo ang patnubay ng WHO sa <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>
- Ayusin ang plano para sa iyong lugar ng trabaho para sa pagtugon sa mga kasalukuyan at magiging panganib at para sa pagpapanatili o pag-angkop ng mga operasyon. Isama kung ano ang dapat gawin kung may magkasakit sa iyong lugar ng trabaho. Makatutulong ang Atlas app sa pagpapalano para sa kagipitan ng maliliit na negosyo: [Pangkalahatang ideya tungkol sa Atlas app](#) | [Pag-download sa iOS](#) | [Pag-download sa Android](#)
- Siguraduhing malinis at walang mikrobyo sa mga lugar ng trabaho. Isulong ang regular na paghuhugas ng mga kamay nang mabuti ng mga empleyado at kliyente. Bawasan ang posibilidad na magkahawaan sa pamamagitan ng paglilimita sa pagsasalamuha ng mga empleyado at kliyente, kabilang ang pag-aayos ng mga alternatibong paraan ng pagkuha at paghahatid. Makipag-usap sa mga nauugnay na negosyo para masigurong mayroon din silang ginagawang mga hakbang para makatulong sa pag-iwas.
- Ipaalam sa iyong mga empleyado, supplier, at kustomer ang mga ginagawang hakbang ng iyong lugar ng trabaho para makatulong sa pag-iwas. Magpaskil ng mga poster na naglalaman sa mga pahayag na ito sa iyong lugar ng trabaho.
- Magplano para sa mga epekto ng mga paghihigpit sa paglalakbay o pagsasara ng mga negosyo sa iyong lugar ng trabaho o kaganapan. Mag-isip ng mga paraan para makapagpulong o makapagpatakbo nang nasa malayo o online. Alamin ang pinakabagong impormasyon tungkol sa babala sa paglalakbay.
- Huwag pumasok kung masama ang pakiramdam mo o mayroon kang nakasalamuhang may mga sintomas na parang COVID-19.



Langkop at isalin ang pahayag na ito sa lokal na wika at ibahagi ito sa iyong mga kapitbahay para mag-alok ng tulong:

Mag-ingat at maging mabuti sa isa't isa²:

Magandang araw! Isa kaming maliit na grupo ng mga kapitbahay mo na gustong tumulong sa iba ngayong panahon ng pagsubok.

Kung nasa bahay ka at hindi ka makaalis (dahil mayroon kang sakit, lubha itong mapanganib para sa iyo dahil sa COVID-19, mayroon kang mga miyembro ng pamilya na dapat alagaan, atbp.), puwede akong tumulong:

Ako si.....

Nakatira ako sa (kalye at lugar)

Ang numero ng telepono/email ko ay.....90.....

(ilagay kung paano ka makauugnayan, halimbawa, text, tawag, WhatsApp)

Nagsasalita ako ng (ilagay ang mga wika rito):

Makatutulong ako, o ang isang miyembro ng maliit na grupo namin, sa:

<input type="checkbox"/> Pamamalengke	<input type="checkbox"/> Pamimili ng mga agarang kinakailangan
<input type="checkbox"/> Makakausap na kaibigan	<input type="checkbox"/> Pagpapadala sa koreo
<input type="checkbox"/> Pagtatapon ng basura	<input type="checkbox"/>

Tawagan o padalhan lang ako ng mensahe at gagawin ko ang lahat ng aking makakaya para tulungan ka (nang libre).

Kung gusto mong sumali sa grupo ng mga nagnanais tumulong sa iba sa ating lugar, ibigay ang iyong mga detalye at idaragdag kita sa aming listahan.

² * Isa itong pandaigdigang inisyatiba. Hanapin ang #viralkindness online