



Falkland Islands Government

Gabay sa Pampublikong Kalusugan –Abril 2022

Ang COVID-19 ay nananatiling panganib

Ang COVID-19 ay magiging parte na ng ating pamumuhay sa nalalapit na panahon, kaya't kailangan na nating matutunan kung paano tayo mamumuhay kasama ito at mapamahalaan ang mga panganib sa ating sarili at sa ibang tao. Posible pa rin na makuha at makalat ang COVID-19, kahit na ikaw ay lubos nang nabakunahan.

Kung ikaw ay mayroong pangunahing sintomas ng COVID-19 o nakatanggap ng positibong resulta sa pagsusuri, ang ating pampublikong abiso sa kalusugan ay manatili sa iyong tahanan at iwasan ang pakikipagugnayan sa ibang tao.

Kailangan nating gampanan ang ating bahagi upang unawain kung saan at kung kailan ang mga panganib ng impeksyon mula sa COVID-19 at ang pagkalat nito ay maaaring mataas, at kung ano ang magagawa natin upang mabawasan ang mga panganib na ito.

Ang pagsunod sa mga gabay na ito para sa pampublikong kalusugan ay makakatulong sa iyo na kilalanin ang mga sitwasyon na kung saan may malaking panganib sa pagkakahawa o pagkalat ng COVID-19, at kung anong mga hakbang ang maaaring gawin upang manatiling ligtas at maprotektahan ang ibang tao. **Ang bawat positibong aksyon na iyong gagawin ay makakatulong sa pagbawas ng pagkalat ng virus.**

1. Ang pag-unawa sa mga panganib ng COVID-19

Ang COVID-19 ay isang lubhang nakakahawang sakit, at ang panganib na makuha ito o maipasa sa iba ay depende sa kung paano tayo kikilos sa ating pang-araw araw na pamumuhay. Ang pinakamabilis na paraan na pagkalat ng virus ay sa pamamagitan ng paglipat sa hangin o *airbourne transmission*, bagaman ang malapitang pakikipag ugnayan at paghawak sa ibabaw ng isang bagay o *surface contact* ay maaaring magresulta sa pagkalat ng sakit. Posible rin na ikaw ay mahawaan ng isang taong di mo pa nakaka-ugnayan ng malapitan, lalo na kung ikaw ay nasa lugar na maraming tao at/o lugar na walang maayos na daluyan ng hangin.

Kapag ang isang taong may COVID-19 ay huminga, nagsalita, umubo, o bumahing, sila ay naglalabas ng mga maliliit na butil o *particles* na naglalaman ng virus na nagiging sanhi ng COVID-19. Ang mga butil na ito ay maaaring dumapo sa mga mata, ilong, o bibig ng isa pang tao o maaaring masinghot nila ito; ang mga *particles* na ito ay maaari ring dumapo sa mga *surfaces* o ibabaw ng mga bagay at maaaring maipasa sa tao sa isa pang tao sa pamamagitan ng paghipo.

Sa pangkalahatan, ang panganib ng pagkakahawa o pagpasa ng COVID-19 ay mataas sa mga masikip at saradong mga lugar, na kung saan may mga taong maaaring nakakahawa at limitado ang sariwang hangin. Sa mga sitwasyon na kung saan may mataas na panganib ng pagkakahawa o pagpapasa ng COVID-19, ikaw ay dapat na lalong maging maingat na sumunod sa mga abiso sa pagpapanatili ng kaligtasan ng iyong sarili at ng ibang tao.

2. Pagpapanatili ng iyong kaligtasan at ng ibang tao

Makikita na natin ang mga kaso ng COVID-19 sa loob ng ating komunidad, sa loob ng Falkland Islands, kaya't ibig sabihin nito ay may panganib na makuha mo o maipasa mo ang virus, kahit na ikaw ay lubos na nabakunahan. Ibig sabihin, importante na ikaw ay lubos na nakakaunawa at binibigyang pansin ang mga panganib ng pagkakahawa o pagkalat ng COVID-19 sa lahat ng uri ng sitwasyon, upang mapanatili ang iyong kaligtasan at ang kaligtasan ng ibang tao.

Habang walang ligtas na sitwasyon, may mga madali at epektibong mga gawain na maaari mong sundin upang protektahan ang iyong sarili at ang ibang tao sa iyong paligid. Maaari kang:

- magsuot ng mask sa mga pampublikong lugar
- magpatuloy sa pagpapanatili ng mabuting kalinisan, halimbawa: madalas na paghuhugas ng mga kamay, pagbahing sa iyong braso, at iba pa
- panatilihing bukas ang mga bintana sa isang kwarto kung may ibang kasama sa loob
- manatili sa iyong tahanan kung ikaw ay may sintomas ng sakit na katulad ng sa trankaso o mag positibo sa COVID-19
- ikonsidera na lumiban sa pagdalo sa mga kaganapan o *events* na kung saan alam mong ito ay magkakaroon ng maraming tao, lalo na kung hindi maganda ang iyong pakiramdam.

Maraming tao ang nangangamba tungkol sa pagkakabalik ng mas 'normal' na pamumuhay, at ito ay lubos na natural lamang at aming nauunawaan. Ikaw ay maaaring maging balisa o magkaroon ng takot tungkol sa katotohanang ang mga kontrol sa ating mga hangganan ay magbabago at bubuksan na, at ikaw ay nangangamba sa pagpasok ng COVID-19 sa ating komunidad. Okay lang na maramdaman mo ito at bukas ang tanggapan ng mga kawani sa KEMH upang tumulong at sumuporta sa iyong mga alalahanin.

Kung ikaw ay nahihirapang makayanan ang mga ito at kailangan mong kumausap sa sinuman, makipag-ugnayan sa KEMH sa numerong 28000. Maaari mo ring ikonsidera ang pagtingin ng suporta mula sa online, tulad ng *Every Mind Matters*, <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/coronavirus/mental-wellbeing-while-staying-at-home/>

3. Magpabakuna

Ang lahat ng karapat-dapat na mga grupo ng mga tao dito sa Falkland Islands ay inaalok na ngayon ng higit sa dalawang (2) dosis ng COVID-19 vaccine at ang lahat ng karapat-dapat na mga nakakatanda ay nabigyan na ng *booster*. **Ang lahat ng mga bakuna ay ligtas at epektibo, at ang pagkakaroon ng buong kurso ng bakuna ay ang pinakamainam na paraan upang maprotektahan mo ang iyong sarili at ang ibang tao laban sa COVID-19.**

Kung ikaw ay hindi pa nabibigyan ng dalawang dosis ng bakuna sa COVID-19, lubos naming inirerekomenda na ikaw ay lubusang mabakunahan. Ipinapakita ng mga ebidensya na ang dalawang (2) dosis ng bakuna ay magbibigay ng mainam na proteksiyon laban sa malubhang sakit, kasama na dito ang paglaban sa *Omicron variant* ng sakit, ngunit ang proteksiyon na ito ay dahan-dahang humihina sa paglipas ng panahon, kaya't ikaw ay inaabisuhan na kumuha ng kaukulang COVID-19 *booster* kung ito ay hindi mo pa nagagawa.

Habang ang mga bakuna, partikular na ang mga dosis na *booster*, ay nagbibigay ng mataas na uri ng proteksiyon laban sa malubhang sakit, pagkaka-ospital, at kamatayan, posible pa rin na makakuha ng COVID-19 at maipasa ito sa ibang tao. **Tayong lahat ay kailangang magtulungan at gawin ang dapat gawin upang mabawasan ang pagkalat ng COVID-19 upang maprotektahan ang ibang tao at mabawasan ang pagkakaroon pagkalat ng mga bagong *variants* nag sakit.**

4. Papasukin ang sariwang hangin kapag makikipagkita sa loob – ang pakikipagkita sa labas ay mas ligtas

Kapag ang taong may impeksiyon ng COVID-19 ay umubo, nagsalita, o huminga, sila ay naglalabas ng mga butil o *droplets* at *aerosol* na maaaring malanghap ng isa pang tao. Ang pakikipagkita sa labas ng bahay ay lubos na makakabawas sa panganib ng paglilipat ng sakit mula sa hangin. Gayunpaman, kung kayo ay nasa loob, kailangan mong siguruhin na may daloy ng sariwang hangin sa loob upang mabawasan ang panganib ng pagkakahawa o pagkalat ng COVID-19. Ito ay partikular na mahalaga bago, habang, at pagkatapos makipagkita sa mga taong hindi mo kasamang nakatira sa bahay.

5. Ikunsidera ang pagsusuot ng *face covering* o takip sa mukha

Kumakalat ang COVID-19 sa pamamagitan mga butil o *droplets* at *aerosol* sa hangin na maaaring malanghap mula sa ilong at bibig ng isang taong may sakit. Habang wala pang ligal na pangangailangan sa pagsusuot ng *face covering* o takip sa mukha, ang abiso sa pampublikong kalusugan ay nagmumungkahi na maaari mong ikunsidera ang pagsusuot nito sa mga matao at saradong mga lugar, lalo na kung ikaw ay makikipagugnayan sa mga taong hindi mo naman kadalasang kinikita, partikular na kung mataas ang antas ng pagkakahawa. Ang mga *mask* ay binebenta pa rin sa halos lahat ng tindahan sa Stanley at makukuha rin ito sa sinumang papasok sa loob ng KEMH.

Ang mga *masks* ay makukuha na sinumang pupunta sa KEMH, at sa iba't ibang tindahan sa Stanley na nagbebenta ng *standard surgical masks*. Dagdag na impormasyon tungkol sa pagkakaiba ng isang *face covering* at *face mask* ay makikita sa ika-walong* pahina ng dokumentong ito.

6. Magpasuri at manatili sa bahay kung ikaw ay may mga sintomas

Kung ikaw ay may mga pangunahing sintomas ng COVID-19 o may positibong resulta mula sa pagsusuri, ang abiso sa pampublikong kalusugan ay manatili sa bahay at iwasan ang pakikipagugnayan sa ibang tao

Ang mga pangunahing sintomas ng COVID-19 sa simula ng sakit ay ang kahit ano sa mga sumusunod:

- isang bago o patuloy na lumalalang ubo
- mataas na temperatura
- pagkawala, o pagbabago ng iyong normal na panlasa o pang amoy (*anosmia*)
- namamagang lalamunan
- pagtatae, pagsusuka, o pananakit ng kalamnan at kasu-kasuan

Kung meron ka sa kahit anong mga sintomas na ito, ikaw ay dapat makipagugnayan sa KEMH para magsaayos ng isang pagsusuri – di lamang ito makakapagbigay sa iyo ng kapanatagan ng pag-iisip, magbibigay din ito tulong upang masubaybayan ang posibleng pagkalat ng sakit. Ikaw ay inaabisuhan din na manatili sa bahay, iwasan ang pakikipagugnayan sa ibang tao, at sumunod sa mga patnubay para sa mga taong may COVID-19 at kanilang mga kaugnayan, habang ikaw ay naghihintay ng resulta ng iyong pagsusuri.

May iba't ibang pagsusuri na maaari mong tingnan kung ikaw ay may COVID-19. Ang pagsusuri na iyong kakailanganin ay naka depende sa dahilan ng iyong pagsusuri. Ang dalawang pangunahing pagsusuri ay ang:

- *PCR tests* – angkop para sa mga taong may sintomas, at ipinapadala sa laboratoryo sa ospital upang matingnan at masuri
- *Lateral Flow Device (LFD) tests* – angkop sa mga taong kadalasan ay walang sintomas, at ito ay nagbibigay ng mabilis na resulta na may kahalintulad sa *pregnancy test*.

7. Kung ikaw ay may COVID-19, manatili sa bahay at iwasan ang pakikipagugnayan sa ibang tao

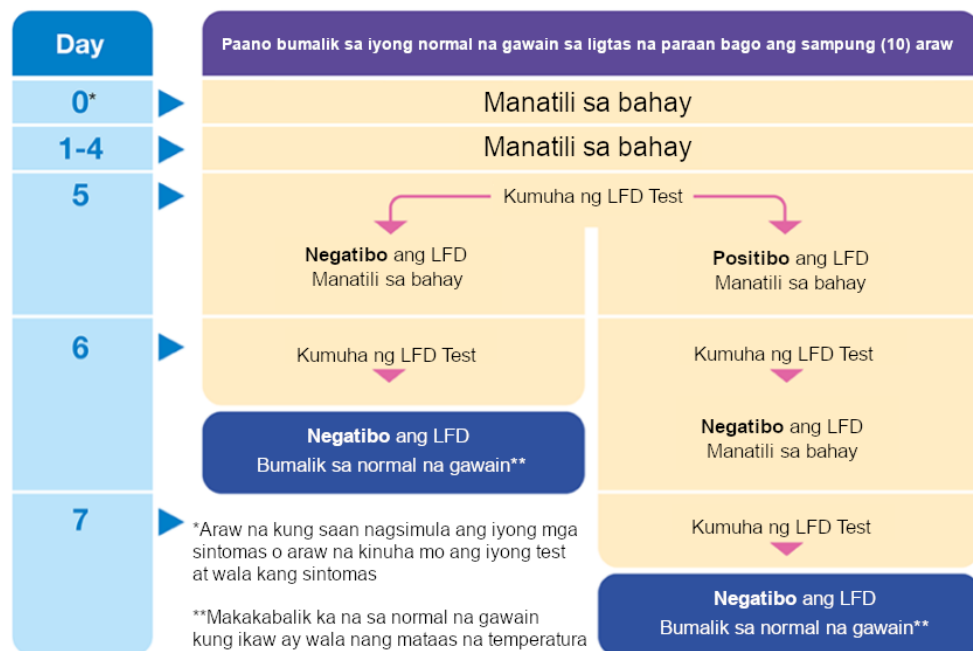
Kung ikaw ay may COVID-19, maari kang makahawa ng ibang tao mula sa pangalawang (2) araw bago nagsimula ang iyong mga sintomas, at hanggang sampung (10) araw pagkatapos. Maaari mong maipasa ang impeksiyon sa ibang tao, kahit na ikaw ay may mahinang sintomas o walang kahit anumang sintomas. Kung ikaw man ay may COVID-19 ay nararapat lamang na ikaw ay manatili sa bahay at iwasan ang pakikipagugnayan sa ibang tao; dapat mo ring sundin ang abisong ito kung ikaw ay mag positibo sa pagsusuri kahit na ikaw ay walang sintomas.

Ikaw ay dapat:

- lumiban sa trabaho – kung hindi ka makapagtrabaho mula sa bahay, makipagusap sa iyong *employer* upang malaman ang mga *options* na pwede mong gawin
- humingi ng tulong sa mga kapamilya, kaibigan, at kapit-bahay upang magdala ng pagakain at iba pang bagay para sa iyo
- huwag mag-imbata ng mga bisita sa iyong bahay, kasama na ang mga kaibigan at kapamilya
- ipagpaliban ang lahat ng hindi mahahalagang serbisyo at pagkukumpuni na nangangailangan ng pagbisita sa iyong bahay

- ikansela ang mga kinaugaliang appointments para sa medikal at dental – kung ikaw ay nababahala tungkol sa iyong kalusugan o inatasang umatend sa appointment sa ng personal ay makipag-ugnayan sa KEMH o sa amin ukol dito, para malaman ang iyong mga sintomas at resulta ng pagsusuri.
- kung maaari, sabihan ang lahat ng taong iyong nakasalamuha tungkol sa iyong positibong resulta para sundin rin nila ang mga abisong ito.

Maraming tao ang hindi na makakahawa sa ibang tao pagkatapos ng limang (5) araw. Maaari kang kumuha ng LFD test mula sa ikalimang (5) araw pagkatapos magsimula ang mga sintomas (o sa araw na isinagawa ang pagsusuri kung ikaw ay hindi nagkaroon ng mga sintomas) kasunod ng isa pang LFD test sa susunod na araw. Kung ang **parehong** resulta ng pagsusuri ay lumabas na negatibo, at ikaw ay walang mataas na lagnat, ang panganib na ikaw ay maaari pa ring nakakahawa ay mas mababa at ikaw ay ligtas nang makakabalik sa iyong mga normal na gawain. Kung ikaw ay positibo, ipalam ang iyong resulta sa KEMH sa pagpapadala ng email sa surveillance@kemh.gov.fk o tumawag sa numerong 28000.



Kung hindi ka sigurado sa iyong gagawin, pakiusap na tawagan ang KEMH sa numerong 28000.

8. Kung ikaw ay walang pagpipilian kundi umalis sa iyong tahanan

Ang pinaka epektibong paraan upang maiwasan ang paglipat ng impeksyon sa COVID-19 ay manatili sa iyong tahanan at iwasan ang pakikipagugnayan sa ibang tao. Gayunpaman, nauunawaan namin na sa ibang mga pagkakataon ay hindi ito palagiang posible, ngunit kailangan mo pa ring subukan na sundin ang mga patnubay sa lahat ng posibleng pagkakataon. Kung ikaw ay may COVID-19 at kailangang kailangan mong umalis sa iyong

tahanan habang ikaw ay nakakahawa pa – kailangan mong isagawa ang mga sumusunod na hakbang upang mabawasan ang pagpasa ng impeksiyon sa ibang tao:

- Magsuot ng maayos na *face covering* na gawa sa pinagpatong patong na mga *layers*, o magsuot ng *surgical face mask*
- Iwasan ang pakikipagugnayan sa sinumang tao na alam mong higit na nanganganib na magkaroon ng malubhang sakit, lalung lalo na ang mga taong higit na mababa ang resistensiya o *immune system*
- Umiwas sa mga matataong lugar at gumamit ng taxi
- Umiwas sa pagdalo sa mga malalaking kaganapan o *events*, o kahit na anong lugar na hindi maganda ang bentilasyon, matatao o saradong lugar
- Limitahan ang pakikipagugnayan sa ibang tao sa labas ng iyong sambahayan kung maaari – makipagkita sa labas at subukang manatili ng higit sa dalawang (2) metro ang layo mula sa kanila
- Magsagawa ng kahit anong ehersisyo sa labas, sa mga lugar na walang ibang tao
- Maging lubos na maingat sa iyong kalinisan sa kamay at sa iyong paghinga

Bilang panghuli, tayong lahat ay responsable sa pagsasagawa ng lahat ng ating makakaya na mapigilan ang pagkalat ng sakit – ang pinakamainam na paraan dito ay ang pananatili sa bahay at malayo sa ibang tao.

9. Manatili sa bahay kung hindi maganda ang pakiramdam

Kung hindi maganda ang iyong pakiramdam ngunit walang sintomas ng COVID-19, o ang pagsusuri mo ay lumabas na negatibo, ikaw ay maaaring may sakit na maaaring maipasa mo sa ibang tao. Karamihan sa mga karaniwang sakit, tulad ng trankaso, karaniwang sipon o pagtatae at *vomiting bugs* o pagsusuka, ay kumakalat mula sa isang tao papunta sa isa pa. Ito ay maaaring mangyari:

- Kung ang isang may sakit at huminga, magsalita, umubo, o bumahing, na maaaring maglabas ng mga butil o *respiratory particles* na maaaring maging sanhi ng impeksiyon sa isa pang tao
- Sa pamamagitan ng mga ibabaw o *surfaces* at mga kagamitan na maaari ring maging kontaminado ng ibang taong may impeksiyon o may sakit tulad ng ubo o pagbahing malapit dito o kung ito ay kanilang mahawakan, sa gayon ang susunod na taong humawak sa ibabaw o *surface* na ito ay maaaring magkasakit.

Ang pananatili sa bahay hanggang sa ikaw ay gumaling ay makakabawas sa panganib na maipasa mo ang isang sakit sa ibang tao sa ating komunidad at maaaring makatulong na mabawasan ang bigat o pasanin sa ating serbisyong pangkalusugan.

10. Ikonsidera ang pagkuha ng test, kahit na wala kang sintomas

Higit sa isa sa tatlong tao na may COVID-19 ay hindi nagpapakita ng sintomas. Ibig sabihin nito, sila ay maaaring nagkakat ng virus nang hindi nila nalalaman. Ang *Lateral Flow Devices* (LFDs) ay maaaring gamitin upang ma-detect ang COVID-19 at kung ikaw ay nakakahawa ngunit hindi nakikitaan ng sintomas, na makakatulong at masisigurong ikaw ay hindi

nagkakalat o nanghahawa ng sakit sa pamamagitan ng pag-iwas sa pakikipagugnayan sa ibang tao, partikular na sa mga taong higit na nanganganib.

Ang *LFDs* ay makukuha sa KEMH at ito ay walang bayad. Maaari kang magsagawa ng *LFDs* bilang isang paraan upang mapamahalaan mo ang iyong personal na panganib at ang panganib ng mga taong nasa paligid mo. Ito ay maaaring partikular na importanteng gawain bago bumisita sa mga taong may higit na panganib sa malulubhang sakit kung sila ay mahawaan ng COVID-19, halimbawa, ang mga nakakatatanda, mga babaeng buntis, mga hindi bakunado, at yaong mga taong may medikal na kondisyon o yaong nasasailalim sa gamutang nakakahina ng kanilang resistensiya o *immune system*.

Kung ikaw ay makatanggap ng positibong resulta, i-report ito sa KEMH sa pag-email sa surveillance@kemh.gov.fk at manatili sa iyong bahay at umiwas sa pakikipagugnayan sa ibang tao. Ang ibang lugar, tulad ng KEMH o Hillside House, ay magkakaroon ng kanilang sariling gabay at hakbang sa pagsusuri, at kailangan mong siguruhin na alam mo ang mga abisong ito kung ikaw ay bibisita o magtatrabaho sa mga lugar na ito – maaaring tumawag bago bumisita para sa inyong kaalaman.

11. Hugasan ng madalas ang iyong mga kamay at magtakip kung uubo o babahing

Sa mga panahong ito, inaabisuhan ka namin na maghugas ng iyong kamay gamit ang sabon at tubig, o gumamit ng *hand sanitiser*, at madalas itong gawin sa buong araw. Ang regular na paghuhugas ng kamay ay isang epektibong paraan upang mabawasan ang iyong panganib sa pagkakaroon ng sakit, kasama na dito ang COVID-19. Partikular na importante ang paghugas sa iyong mga kamay:

- pagkatapos umubo, bumahing, o magsinga ng iyong ilong
- pagkatapos mong kumain o humawak ng pagkain
- pagkatapos mong hawakan ang mga ibabaw o *surfaces* na nahawakan ng ibang tao, tulad ng mga hawakan, *handrails*, at *light switches* o switch ng ilaw
- pagkatapos mong makisalamuha sa mga *shared areas* tulad ng kusina at banyo
- pagkauwi mo sa bahay

Iwasang hawakan ang iyong mga mata, ilong, at bibig. Kung hindi mo kailangang hawakan ang iyong mukha, halimbawa, sa paglalagay o paghuhubad ng *face covering*, ay agad na hugasan o i-sanitise ang iyong mga kamay bago at pagkatapos nito. Ang pag-uubo at pagbahing ay nakakadagdag sa dami ng mga butil o *droplets* na nailalabas ng isang tao, ang distansya ng paglalakbay nito, at ang oras na manatili ito sa hangin. Ang pagtatakip ng ubo at bahing ay makakatulong na mabawasan ang pagkalat ng mga butil o *particles* na nagdadala ng COVID-19 at iba pang mga virus.

12. Trabaho mula sa bahay

Ang mga tao ay dapat makipag-usap sa kanilang mga employers upang pag-usapan ang mga paghahanda na maaaring isagawa sa iyong pagtatrabaho sa mga susunod na linggo, dahil ikaw ay maaaring abisuhan na magtrabaho mula sa bahay kung maaari. Mahalaga rin na iyong maunawaan ang pansariling panganib sa iba't ibang kalagayan at senaryo.

- **Kung ikaw ay kinikilalala bilang isang *clinically* at lubhang nanganganib o *high risk***

Kasunod ng mga *scientific clinical advice* at ang matagumpay na pagsasagawa ng programa sa bakuna laban sa COVID-19, ang karamihan sa mga dating kinukunsiderang kabilang sa lubhang nanganganib, o nasa panganib, ay hindi inaabisuhang mag-protakta o mag-*shield* muli. **Kung ikaw ay dating kinikilalang nabibilang sa grupo ng mga nasa panganib, ikaw ay dapat na magpatuloy sa pagsunod sa mga gabay na ito at sundin ang mga abiso mula sa KEMH sa kung may karagdagang pag-iingat ang nararapat para sa iyo.**

- **Kung ikaw ay buntis**

Ang mga buntis na hindi pa nababakunahan, o hindi pa lubusang nababakunahan, ay nasa higit na panganib sa malubhang pagkakasakit at makakaranas ng *pre-term* o maagang kapanganakan kung sila ay magkaroon ng COVID-19. Ang abiso ng *joint Committee on Vaccination and Immunisation (JCVI)* mula sa UK, ay ang mga buntis na babae ay dapat isama sa mgs grupong higit na nanganganib sa loob ng programa sa pagbabakuna. **Mahigpit na inirerekomenda sa iyo na magpabakuna laban sa COVID-19 kung ikaw ay buntis o nagpapasusuo sa lalong madaling panahon. Hindi mo dapat ipagpaliban ang iyong pagbabakuna pagkatapos mong manganak.**

Ang mga bakuna sa COVID-19 na kasalukuyang nakukuha sa UK ay nagpapakita na epektibo at mayroong ligtas na *profile* o anyo. Lampas sa 100,000 na buntis na kababaihan na ang nabakunahan sa ngayon. Isang napakahalagang bagay na magpakuna laban sa COVID-19 upang protektahan ang iyong sarili at ang iyong sanggol, at aming inirerekomenda na pag-usapan ang iyong mga pangamba sa iyong komadrona.

13. Takip sa mukha o *face coverings**

- **Ano ang *face covering*?**

Sa konteksto ng COVID-19, ang *face covering* ay isang bagay na ligtas na nagtatakip sa ilong at bibig. Ang mga *face covering* ay ang pangunahing sinusuot upang protektahan ang ibang tao dahil tinatakpan nito ang ilong at bibig, na pinaka pinagmumulan ng paglabas ng virus na sanhi ng impeksiyon ng *coronavirus*. Pareho nito, ito rin ay nagbibigay ng proteksiyon sa nagsusuot nito, partikular na sa mg sitwasyon na kailangan nilang makihalubilo o makipagugnayan sa ibang tao.

- **Ano ang katangian ng magandang *face covering*?**

Ang mga takip sa mukha *face coverings* ay pinakamahasag na gagana kung ito ay may patungpatong na *layer* (higit sa dalawa at mainam kung tatlo) at saktong kasya sa paligid ng ilong at bibig. Ang mga *scarves*, mga bandana o kasuotang panrelihiyon ay maaaring di gaanong epektibo kung hindi ito nakasuot ng maayos sa paligid ng bibig at ilong, at may isang patong o *layer* lamang.

Hindi inirerekomenda ang mga *valved masks* o yung mga takip sa mukha na may daluyan ng hangin dahil hindi nito sinasala ang hangin na inilalabas, kaya hindi ito nagbibigay ng mataas na antas ng proteksiyon.

- **Ano ang kaibahan ng *face coverings* sa *face masks*?**

Ang mga *face coverings* ay hindi klasipikadong *personal protective equipment (PPE)*. Ang mga *face masks* ay klasipikadong PPE at ginagamit sa limitadong dami ng pagkakataon upang protektahan ang mga nagsusuot sa mga panganib at peligro, tulad ng mga *surgical masks* o *respirators* na ginagamit sa mga lugar na medikal at idustriyal.

- **Kailan dapat magsuot ng *face covering*?**

Walang ligal na pangangailangan na magsuot ng *face covering*. Gayunpaman, ang abiso sa pampublikong kalusugan ay nagsusuhestiyon sa iyo na ikunsidera ang pagsusuot ng *face covering* sa mga matatao at saradong lugar, na maaari kang makipagugnayan ng malapitan sa ibang tao na hindi mo kadalasang kasama. Halimbawa, ang mga *customers*, mga bisita o kawani ay maaaring magsuot ng *face coverings* sa kahit anong kalagayan.

Ang mga *face coverings* at mga *face masks* ay patuloy na i-rerequire sa mga *health and care settings* bilang pagsunod sa abiso ng *infection prevention and control (IPC)*. Kasama dito ang KEMH, GP *clinics*, at *community care settings*, tulad ng Hillside House, o tuwing bibisita sa tahanan o *home visits*. Pansamantala sa ngayon, ito ay dapat pa ring isuot ng sinumang papasok o bibisita sa mga *health care settings*, ikaw ay sasabihan na magsuot ng *face covering* bago pumasok sa mga lugar na ito at panatilihin ang pagsuot nito hanggang sa ikaw ay aalis na. Sa takdang panahon, maglalabas muli ng abiso kapag ito ay hindi na kailangang gawin.

Kung ikaw ay mga katanungan tungkol sa impormasyon na napapaloob sa dokumento ng patnubay na ito, tawagan ang KEMH sa numerong **28000**.