



Falkland Islands Government

Booklet sa COVID-19 Mga Gabay sa Pampublikong Kalusugan



The Falkland Islands Government

Dr Rebecca Edwards OBE

Chief Medical Officer

King Edward VII Memorial Hospital, Stanley, Falkland Islands, FIQQ 1ZZ

Telephone: (500) 28017

E-mail: CMO@kemh.gov.fk

Abril 2022

Liham mula sa *Chief Medical Officer* patungkol sa mga taong lubos na mapipinsala o higit na nanganganib na tao

Habang tayo ay papunta na sa muling pagbubukas ng ating mga hangganan, at sa pagsisimula na makita na ang pagpasok ng COVID-19 sa ating komunidad, lubos naming nauunawaan na ang iba sa inyo ay nababalisa at nababahala sa tungkol sa kahihinatnan nila. Ang mga takot at pagkabahalang ito ay maaaring tumaas at kung pakiramdam mo na ikaw ay higit na nanganganib, o dahil sa ikaw ay kondisyong medikal, o may gamot na iniinom sa kasalukuyan.

Sa nakaraan, ikaw ay maaaring nakatanggap ng liham na kumukilala sa iyo na isang taong lubos na mapipinsala o *clinically extremely vulnerable CEV*) o higit na nanganganib, at ikaw ay inabisuhang mag-shield o magsangga ng sarili sa simula ng yugto ng pandemya noong 2020.

Karamihan sa mga taong kinikilalang higit na nanganganib o CEV ay protektado na ngayon, dahil sa pagtanggap nila ng kanilang pangunahin at *booster* na dosis ng kanilang bakuna. Gayundin, ang mga taong kinikilalang higit na nanganganib o CEV noong 2020 ay hindi na ngayon masyadong nalalagay sa panganib kumpara sa karamihan, kaya ibig sabihin nito, ikaw ay inaabisuhan ng sumunod sa mga kaparehong gabay sa pagpapanatili ng sariling kaligtasan at pagpigil sa pagkalat ng COVID-19.

Wala nang hiwalay na gabay para sa mga taong dating nalalagay sa panganib o CEV, gayunpaman, inirerekomenda sa sinumang may kondisyong pangkalusugan ay mag-ingat upang maiwasan ang pagkakaroon ng ubo, sipon at iba pang sakit na pang respiratoryo. Ang mabuting kalinisan sa kamay at *social distancing*, kung maaari, ay nananatiling mahalaga.

Ang lahat ay mariing inaabisuhan na magpabakuna, kabilang na ang mga kababaihang nagdadalang-tao. Kung ikaw ay hindi pa nakatanggap ng bakuna, ikaw ay dapat na magpa bakuna. Ipinapakita ng ebidensya na ang pagkakaroon ng kumpletong pangunahing bakuna sa COVID-19 ay nagbibigay ng epektibong proteksiyon laban sa pagkakatula sa ospital. Upang mapanatili ang mataas na antas ng proteksiyon, ikaw ay dapat ring kumuha ng *booster vaccine* para sa COVID-19 kapag ito ay inalok sa iyo.

Mayroong maliit na bilang ng tao na, sa kabila ng pagiging bakunado, ay may mataas na panganib na magkaroon ng seryosong sakit mula sa COVID-19. Ito ay kadalasang dahil sa mababang resistensya o isa pang espesipikong kondisyong medikal. Ang maliit na grupong ito ay maaaring mag-require ng karagdagang bakuna at hilingin na mag-shield kung kinakailangan, sa hinaharap. Ang lahat ng kabilang sa grupong ito ay direktang sasabihan ng ospital, at aabisuhan sa kung ano ang kailangan nilang gawin kung sakaling may COVID-19 na sa ating komunidad. **Maliban na lang kung ikaw ay tawagan ng ospital kabilang sa grupong ito, ikaw ay dapat na magpatuloy sa pagsunod sa parehong mga gabay tulad ng para sa karamihan sa publiko, kung paano maging ligtas at maiwasan ang pagkalat ng COVID-19.**

Kung ikaw ay nababahala pa rin, o kung ikaw ay may mga isyu at alalahanin tungkol sa iyong pisikal at kalusugang pangkaisipan, makipagugnayan sa KEMH.

Dr Rebecca Edwards



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 *airborne 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 lalung 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*.

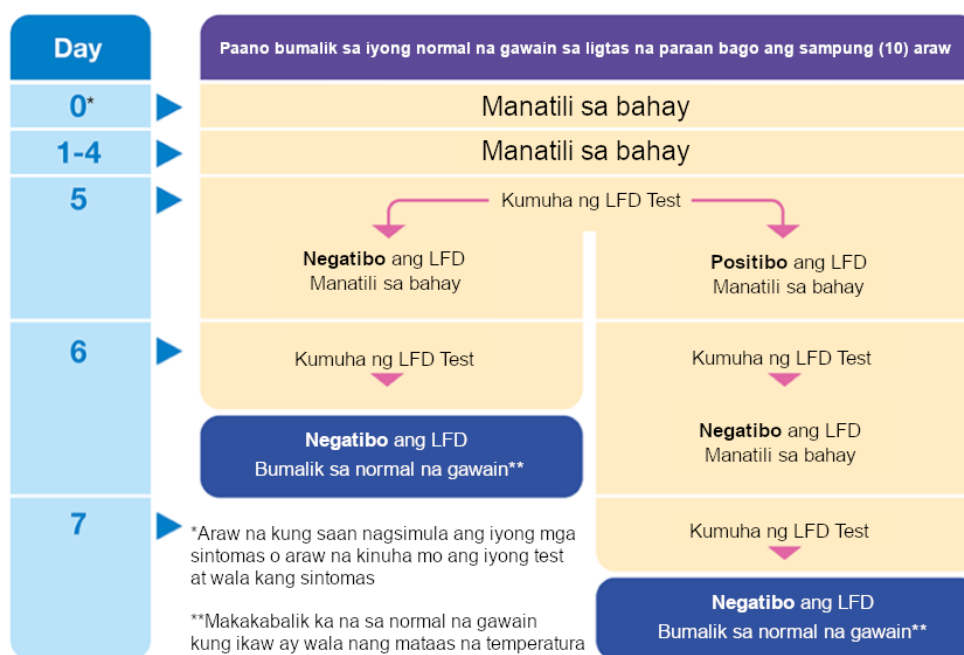
7. Kung ikaw ay may COVID-19, manatili sa bahay at iwasan ang pakikipagugnayan sa ibang tao

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-imbita 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, ipaalam 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. Ikunsidera 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 nagkakatat 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 nagkakatulad 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, halimabawa, sa paglalagay o paghuhubad ng *face covering*, ay agad na hugasan o i-sanitise ang iyong mga kamay bago at pagkatapos nito. Ang pag-ubo 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 magtatrabaho 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 magbabakuna 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 komadrone.

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 pinakamahusay na gagana kung ito ay may patung-patong 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**.



Falkland Islands Government

Gabay sa Pampublikong Kalusugan – Abril 2022

Paano alagaan ang iyong sarili sa iyong tahanan kung ikaw ay may COVID-19 o may mga sintomas ng COVID-19

Alam nating lahat ang pakiramdam ng sobrang pagod na babalot sa iyo kapag tayo ay may sakit. Ito ay karaniwang sintomas at isang natural na pag-respondeng upang mapalakas ang ating resistensya at mabigyan ang ating katawan ng sapat na panahon upang ito ay gumaling. Ang pagkakaroon ng hindi magandang pakiramdam sa kahit anong sakit na sanhi ng virus ay karaniwan, at maaring magtagal bago tuluyang gumaling.

Karamihan sa mga taong nagkaroon ng COVID-19, o nagka sintomas ng COVID-19, ay gumaling din pagkatapos ng ilang araw, o minsan pagkatapos ng isang lingo o higit pa, at naalagaan nila ang kanilang mga sarili sa kanilang tahana habang nagpapagaling. Ang mga sumusunod na pahina ay naglalaman ng mga patnubay sa kung paano alagaan ang iyong sarili sa pinakamainam na paraan sa iyong tahanan at kung kailan ka dapat humingi ng tulong.

Habang may sakit, tawagin ang kaibigan, kapamilya, o kapitbahay upang tingnan ka paminsan-minsan. Magsagawa ng regular na usapan sa telepono, o makipagusap mula sa pintuan at may sapat na distansya (hindi mukha sa mukha), upang matingnan nila kung ano na ang iyong kalagayan.

Importante: Huwag magtungo sa botika o *pharmacy*

Kung ikaw ay may mga sintomas ng COVID-19, mariin naming pinapayuhan na ikaw ay manatili sa bahay. Kung ikaw ay nangangailangan ng abiso o gamot mula sa botika o *pharmacy*, tumawag sa numerong 28065 o mag-email sa PharmacyOffice@kemh.gov.fk

Paggamot sa mataas na temperature, pamamaga ng lalamunan, o pananakit ng katawan

Kung ikaw ay may mataas na temperature, makakatulong na:

- lubos na magpahinga
- uminom ng maraming likido (pinakamainam ang tubig upang maiwasan ang panunuyo – uminom ng madami upang ang iyong ihi ay medyo madilaw lamang at malinaw
- uminom ng *paracetamol* o *ibuprofen* kung ikaw ay hindi kumportable at nananakit ang katawan.

Maliban na lamang kung inabisuhan ka na huwag uminom ng *ibuprofen*, ito ay ligtas na inumin para sa impeksiyon ng COVID-19. Ang *ibuprofen* ay nakakapagpalala ng paghingal sa mga taong may *asthma*, at maaaring magdulot ng *acid indigestion* o hindi pagkatunaw ng asido sa tiyan sa mga taong may *reflux*, kaya kung hindi ka sigurado kung ito ay dapat mong inumin, humingi ng abiso mula sa *clinical team* ng KEMH sa pagtawag sa numerong 28000.

Paggamot sa ubo

Kung ikaw ay may ubo, mainam na umiwas sa paghiga gamit ang iyong likuran. Humiga lamang mula sa iyong tagiliran o paupo na nakataas ang ulunan. Upang makatulong na maibsan ang ubo, subukan na uminom ng isang kutsaritang *honey* o pulot-pukyutan. Gayunpaman, pakiusa na huwag magbigay ng *honey* sa mga sanggol na labingdalwang (12) buwan pababa. Kung ito ay hindi makakatulong, subukan ang ibang *over-the-counter* na gamot sa ubo o mga remedya sa namamagang lalamunan. Makiusap sa iyong kaibigan o kapitbahay na bilhin ang mga ito para sa iyo.

Mainam na posisyon sa pagpapahinga at pagpapagaling

Ang paghiga mula sa iyong tiyan, o sa “*prone*” na posisyon, ay nakitang nakakatulong sa mga taong may COVID-19 dahil ang posisyon sa pagtulog na ito ay pinaniniwalaang nakakatulong sa paghinga, na makakatulong sa katawan na magtanggag ng pamumuo ng tubig sa baga. Ito ay makakatulong sa antas ng *oxygen*, mabilis na paggaling, at madagdagan ang ginhawa.

Ang *prone* na posisyon ay maaaring maisagawa sa iba’t ibang paraan depende sa uri ng iyong katawan o *body type*. Una, subukang humiga mula sa iyong tiyan na nakatungo ang ulunan sa kabilang bahagi, sa isang unan, at ang iyong mga braso ay nakatupi sa ilalim ng iyong dibdib. Maaari mo ring ilagay ang iyong mga braso sa gilid para mabigyan ng ginhawa ang iyong balikat. Maaari mo ring ilagay ang unan sa ilalim ng iyong bewang, tiyan, o sa iyong *shins* o lulod para sa karagdagang ginhawa.

Kahit anong *prone* na posisyon ang iyong gawin, kailangan mong ilipat ng ayos ang iyong ulunan sa magkaibang direksyon kada trenta (30) minutos. Maaari ka ring gumamit ng tuwalyang nakatupi na parang sapatos ng kabayo o *horseshoe* upang mapanatiling nakababa ang iyong mukha kung ang iyong leeg ay manakit habang nakaharap sa kabilang gilid.

Mga bagay na maaaring subukan kung nahihirapang huminga

Kung ikaw ay nahihirapang huminga, makakatulong na panatiliing malamig o presko ang iyong kuwarto. Subukang ibaba ang init o buksan ang iyong bintana. Huwag gumamit ng bentilador dahil maaaring ikalat nito ang virus. Maaari ring subukan ang:

- paghinga ng mabagal sa pamamagitan ng iyong ilong at palabas ang hangin sa iyong bibig, na medyo nakasara ang bibig na parang ikaw ay nagpapatay ng kandila
- pagupo sa isang upuan
- pag-relax sa mga balikat, para hindi ka nakahukot
- bahagyang pagsandal paharap – suportahan ang iyong sarili sa paglalagay ng iyong mga kamay sa iyong mga tuhod sa isang matibay na bagay tulad ng isang upuan

Subukang huwag na mag-panic kung hindi ka makahinga. Ito ay makakapagpalala lang sa sitwasyon.

Humingi ng abiso mula sa KEMH sa pagtawag sa numeromg 28000 kung:

- ikaw ay patuloy na sumasama ang pakiramdam o hindi makahinga
- ikaw ay nahihirapang huminga habang nakatayo o gumagalaw
- ikaw ay hinang-hina na, nanakit ang buong katawan,, at pagod
- ikaw ay nanginginginig o giniginaw
- ikaw ay walang ganang kumain
- hindi mo na maalagaan ang iyong sarili – halimbawa, ang paliligo at pagdadamit o ang pagluluto ay mahirap nang gawin

- ikaw ay masama pa rin ang pakiramdam pagkatapos ng apat na lingo – ito ay kilala rin sa tawag na pangmatagalang COVID o ‘long COVID’

Agad na tumawag sa KEMH A&E sa numerong 28051 o tumawag sa 999 kung:

- sa sobrang hindi na makahinga ay hindi ka na makapagsalita habang nagpapahinga
- lumala ang iyong paghinga
- ikaw ay umuubo na ng dugo
- ikaw ay nanlalamig at pawisan, na namumutla at may batik-batik sa balat
- ikaw ay may pantal na katulad sa gasgas sa balat o pagdurugo sa ilalim ng balat at ito ay hindi nawawala kung gulungan ng baso sa ibabaw
- ikaw ay natumba at nawalan ng malay
- ikaw ay nababalisa, nalilito, o hilong-hilo
- tumigil ang iyong pag-ihi o hindi ka gaanong umihi kumpara sa dati

Kung ikaw ay tumawag, ipaalam sa amin kung ikaw ay may COVID-19.

Importante: Mga babaeng buntis, mga sanggol, at mga bata

Tumawag sa KEMH sa numerong 28000 kung ikaw ay nangangamba para sa isang buntis na babae, sanggol, o bata. Kung sila ay maaaring hindi maganda ang pakiramdam, lumalala ang kalagayan, o kung sa tingin mo ay may hind magandang nangyayari, tumawag sa nuemong 999 – **kapag ikaw ay tumawag, ipaalam sa amin kung sila ay may COVID-19. Huwag ipagpaliban ang paghingi ng tulong kung ikaw ay nag-aalala, magtiwala sa iyong *instinct* o pakiramdam.**

Kung ikaw ay may *pulse oximeter*

Ang *pulse oximeter* ay isang aparato na inilalagay sa iyong daliri upang tingnan ang antas ng *oxygen* sa iyong dugo. Ang mababang antas ng *oxygen* sa iyong dugo ay isang senyales na ikaw ay mas nagiging masama ang pakiramdam. Ang *pulse oximeter* ay makakatulong sa iyo upang malaman agad ito bago mo pa maranasan ang hirap sa paghinga o iba pang mga sintomas, nang sa gayon ay makahingi ka kaagad ng tulong.

Maaaring hilingin sa iyo ng KEMH team na i-monitor ang antas ng iyong *oxygen* kung ikaw ay nanganganib na magkaroon ng seryosong sakit mula sa COVID-19. Kung ikaw ay gumagamit ng *pulse oximeter* sa iyong tahanan, siguraduhing ito ay may marking CE, marking UKCA, o marking CE UKNI. Ibig sabihin lamang nito, ang iyong aparato ay gaganang mabuti at ligtas na gamitin kung tama ang paggamit.

Makakatulong na isulat ang mga *readings* o resulta, para alam mo kung ano ang antas ng iyong *oxygen* sa katawan noong ginamit mo ang *pulse oximeter* sa unang pagkakataon at malaman mo kung bumababa ang iyong antas. Ito ay makakatulong rin kung kailangan mong makipagusap sa isa sa mga miyembro ng *clinical team*.

Importante: kung ikaw ay may kayumanggi o maitim na balat

Ang *pulse oximeters* ay gumagana sa pagsinag ng ilaw sa iyong balat upang sukatin ang antas ng *oxygen* sa iyong dugo.

May mga mangilan-ngilang balita na nagsasabi na ang *pulse oximeters* ay maaaring hindi eksakto ang basa kung ikaw ay may kayumanggi o maitim na balat, at ito ay magpapakita ng mataas na marka kumpara sa normal na antas ng *oxygen* sa iyong dugo.

Gamitin mo pa rin ang iyong *pulse oximeter* kung ikaw ay meron nito. Ang importanteng bagay ay matingnan at mabantayan ang antas ng *oxygen* sa iyong dugo upang malaman kung ang marka o *readings* ay bumababa.

Ano ang dapat gawin kung ang antas ng *oxygen* sa iyong dugo ay bumaba

Antas ng <i>oxygen</i> sa dugo	Ano ang dapat gawin
95 hanggang 100	Manatili sa bahay at patuloy at regular na bantayan ang antas ng <i>oxygen</i> sa dugo, kada apat hanggang anim (4-6) na oras
93 o 94	Tingnan muli ang antas ng <i>oxygen</i> sa dugo sa loob ng isang oras – kung 93 o 94 pa rin, tumawag sa KEMH sa numerong 28000 para sa abiso
92 o pababa	Agad tingnan muli ang antas ng <i>oxygen</i> sa dugo – kung ito ay 92 o pababa, kaagad na tumawag sa KEMH A&E sa numerong 28051 o 999

Kung ang iyong antas ng *oxygen* sa dugo ay madalas na mababa sa 95 ngunit ito ay bumaba sa normal na antas, tumawag sa KEMH sa numerong 28000 para sa abiso.

Gayunpaman, kung hindi talaga maganda ang iyong pakiramdam, importante na ikaw ay makakuha ng agarang pag-aalaga, kaya't tumawag sa KEMH sa numerong 28000 kung ikaw ay nagaalala o nahihirapan sa iyong tahanan.



Falkland Islands Government

Gabay sa Pampublikong Kalusugan – Abril 2022

COVID-19: SAMPUNG PUNTOS PARA SA SELF-ISOLATION SA TAHANAN

Kung ikaw mayroon, o suspetsang ikaw ay may COVID-19, ikaw ay inaabisuhan na mag *self-isolate* o maghiwalay ng sarili sa iyong tahanan. Sa pagsasagwa nito ay maaari mong maalagaan ang iyong sarili, habang pinoprotektahan din ang ibang tao sa pagkakahawa sa impeksyon.

Tawagan ang KEMH sa numerong 28000 kung nararamdaman mong lumalala ang sama ng iyong pakiramdam at nagnanais ng karagdagang abiso.

1. Manatili sa tahanan

Ikaw, o ang taong iyong inaalaan, ay dapat manatili sa inyong tahanan, maliban na lamang kung kukuha ng alagang medikal (tingnan ang ikatlo [3rd] at ikawalong [8th] puntos). Aming inaabiso na ikaw ay hindi dapat magtungo sa trabaho o sa paaralan, umiwas sa mga matataong lugar, at huwag gumamit ng mga taxi hangga't ikaw ay sabihan na ligtas na itong gawin muli. Kailangan mong humingi ng tulong kung ikaw ay nangangailangan ng mga *groceries, electricity cards, fuel*, at iba pang mga bilihin o gamot. Huwag kalimutan na maaari kang umorder sa pamamagitan ng telepono. Ang gabay sa mga delivery ay nagsasabi na dapat itong iwan sa labas, sa *porch*, o sa lugar na naaangkop sa iyong tahanan.

2. Ihiwalay mo ang iyong sarili sa ibang tao sa loob ng inyong tahanan

Ikaw ay dapat na manatili sa isang kwarto na may maayos na bentilasyon na may bintana na maaaring buksan para makapasok ang sariling hangin, na nakahiwalay mula sa ibang tao sa inyong tahanan. Panatiliing nakasara ang iyong kwarto. Gumamit ng hiwalay na banyo mula sa ibang sambahayan, kung maaari. Kung kailangan mong makigamit ng mga pasilidad na ito, ang regular na paglilinis nito ay kinakailangan.

Kung walang hiwalay na banyo, ikunsidera na magsagawa ng rota sa paggamit ng banyo sa paghuhugas o paliligo, na ang taong nagsasagawa ng isolation ay huling gagamit ng pasilidad, bago nila tuluyan linisin ang banyo (kung kaya nila o kung maaari). Siguruhin na ang taong nasa isolation ay gumagamit ng hiwalay na tuwalya mula sa ibang miyembro ng sambahayan, para sa parehong pagpapatuyo ng kanilang sarili pagkatapos maligo o mag shower, at para sa tamang kalinisan ng kamay.

Kung ikaw ay nakatira o nakikibahagi sa isang *shared accommodation* na may komunal na kusina, (mga banyo at sala, ikaw ay dapat na manatili sa iyong kwarto na nakasara ang pintuan, at lumabas lamang kung kinakailangan, at magsuot ng *facemask* kung papasok sa mga lugar na komunal.

Kung ikaw ay nakikigamit ng kusina kasama ang ibang tao, subukang umiwas sa paggamit nito habang may ibang tao. Kung hindi ito posible ay dapat magsuot ng *facemask*. Dalhin ang iyong mga pagkain sa iyong sariling kuwarto para kumain. Gumamit ng *dishwasher* (kung meron) para hugasan at patuyuin ang iyong mga gamit na pinaglutuan at kubyertos. Kung hindi ito posible, hugasan ito gamit ang kamay at sa paggamit ng sabon at maligamgam na tubig at patuyuin ito ng mabuti, gamit ang sariling *tea towel* o basahan.

3. Tumawag muna bago bumisita sa ospital

Ang lahat ng mga *medical appointments* ay dapat isangguni ng mas maaga sa pamamagitan ng pagtawag muna sa KEMH sa numerong 28000. Ito ay para maisagawa ng ospital ang mga hakbang upang mabawasan ang iyong pakikipag-ugnayan sa iba.

4. Gumamit ng *facemasks* kapag inabisuhan

Kung ikaw mayroon, o suspetsang ikaw ay may COVID-19, ikaw ay inaabisuhan na mag suot ng *mask* kung ikaw ay nasa kaparehong silid na may ibang tao at lalo na kung ikaw ay bibisita sa isang *healthcare provider*.

5. Takpan ang iyong pag-ubo at pag-bahing

Takpan ang iyong bibig at ilong ng isang *disposable tissue* kapag ikaw ay uubo o babahing. Itapon ang mga tsyu sa isang plastik na supot para sa basura (tingnan ang section 10), at kaagad na hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig ng higit sa bente (20) segundo, pagkatapos ay banlawan at patuyuing mabuti. Ang mga tagapag-alaga o *carers* ay dapat maghugas rin ng kamay, pati na rin ang mga taong tagatulong sa kanilang inaalagaan, kasunod ng pag-ubo o pagbahing.

6. Hugasan ang iyong mga kamay

Hugasan ang iyong mga kamay o tulungan ang taong iyong mga inaalagaan sa paghuhugas ng kanilang mga kamay. Ito ay dapat gawin ng madalas at lubusan gamit ang sabon at tubig, ng higit sa bente (20) segundo; pagkatapos ay banlawan at patuyuing mabuti. Iwasang hawakan ang iyong mga mata, ilong, at bibig gamit ang kamay na hindi pa nahuhugasan.

7. Iwasan ang pakikipagbahagi ng mga gamit sa bahay

Hindi ka dapat nakikipagbahagi ng iyong mga pinggan, bas, tasa, kubyertos, tuwalya, kobre kama at iba pang mga gamit sa ibang tao sa inyong tahanan kapag ito ay nagamit mon a (o pagkatapos gamitin ng isang bata o ng taong iyong inaalagaan). Pagkatapos gamitin ang mga ito, hugasan ito ng mabuti gamit ang sabon at tubig; ang mga *dishwashers* ay maaaring gamitin sa paglilinis ng pinaglutuan at mga kubyertos. Ang mga maruming damit, kobre kama, at mg atuwalya ay dapat ialagay sa isang *plastic bag* at hiwaay na labhan gamit ang isang *hot cycle*.

8. Bantayan ang iyong mga sintomas (o ang mga sintomas ng iyong inaalagaan, kung nararapat)

Humingi ng tulong medikal kung ang iyong sakit ay lumalala, halimbawa, kung ikaw ay nahihirapang huminga, o kung ang taong iyong inaalagaan ay may mga sintomas na lumalala. Kung ito ay hindi *emergency*, tumawag sa ospital sa numerong 28000.

Kung ang sitwasyon ay isang *emergency*, tumawag ng ambulansya sa numerong 999. Ipaalam sa kausap ba ikaw, o maaring ikaw ay, mayroong COVID-19.

9. Huwag tumanggap ng mga bisita sa iyong tahanan

Ang mga nakatira laman sa inyong tahanan ang maaaring manatili. Huwag magimbita o magpapasok ng mga bisita sa loob. Kung sa tingin mo na mahalaga ang kanilang pagbisita, ipagbigay alam muna ito sa ospital. Kung kailangang madalian ang iyong pangangailangan na makipag-usao sa isang taong hindi bahagi ng inyong tahanan, pakiusap na subukang gawin ito sa pamamagitan ng pagtawag sa telepono sa halip na harapan.

10. Basura

Ang lahay ng mga basurang nahawakan ng taong mayroon, o suspetdang may sakit na COVID-19, kasama ang mga gamit na tisyu, mga *disposable masks*, ay dapat ilagay sa isang basurahan na gawa sa plastik at lubos na nakatali kapag puno na. Ang *plastic bag* ay dapat na ilagay sa isa pang pangalawang *bin bag* at nakatali, hal. Ito ay dapat na nakasupot ng doble.

MARAMING SALAMAT SA PAGKILOS NG RESPONSIBLE AT SA PAGPAPANATILI NG IYONG KALIGTASAN AT KALIGTASAN NG IBA!

Habang pausad na tayo sa iba't ibang bahagi ng ating pagtugon sa COVID-19, ang ating mga gabay ay magbabago. Ang ating website na nakatuon sa COVID-19: www.falklands.gov.fk/covid-19 ay regular na susuriin at babaguhin.

Kung ikaw ay may espesipikong mga katanungan na hindi pa nasasagot ng buklet na ito, mag-email lamang sa Surveillance@kemh.gov.fk o tumawag sa numerong 28008.

Kung ikaw ay hindi makakuha ng access sa website, o nangangailangan ng *hard copy* o nakalimbag na mga dokumento, makipagugnayan lang sa *Communications and Media Officer*, Sally Heathman, sa email na communications.officer@sec.gov.fk o sa pagtawag sa numerong 28456.

