



# Ano ang dapat gawin kung nasuri kang positibo sa coronavirus (COVID-19)

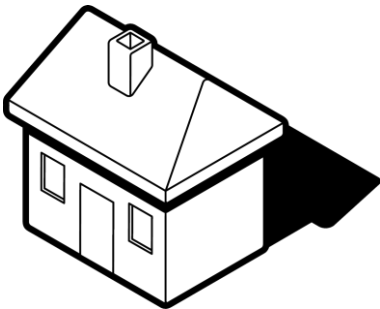
What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19) – Filipino

## Kung nasuri kang positibo sa coronavirus (COVID-19)

**Kailangan mong ihiwalay ang sarili hangga't sabihin sa iyo ng Department of Health and Human Services na ligtas ka na. Mahalagang sundin ang patnubay na ito – na ipinag-uutos ng batas.**

Para sa higit pang impormasyon, makipag-ugnayan sa hotline ng coronavirus sa **1800 675 398** (24 na oras, 7 araw kada linggo).

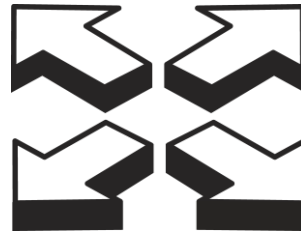
Kapag tumawag ka sa hotline ng coronavirus, magkakaroon ka ng access sa isang interpreter sa pamamagitan ng pagpili sa opsyon zero (0). Para sa anumang iba pang tawag, kung kailangan mo ng interpreter, tumawag muna sa TIS National sa **131 450**.



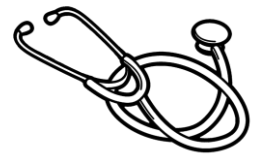
**Manatili sa bahay**



**Hugasan ang iyong mga kamay at takpan ang mga pag-ubo at pagbahing.**



**Ihiwalay ang sarili sa iyong pamilya at mga kaibigan**



**Kung kailangan mo ng medikal na tulong, tumawag sa iyong doktor o sa hotline**

## Bakit kailangan kong ihiwalay ang sarili?

Nasuri kang positibo sa coronavirus at kailangan mong ihiwalay ang sarili dahil may mataas na posibilidad na makahahawa ito ng iba pang tao. Pinakamabisang paraan para protektahan ang iyong pamilya at komunidad ang pananatili sa bahay at paglayo sa ibang tao (pisikal na pagdistansya). Maaaring nakaka-stress ang paghihiwalay ng sarili ngunit makakatulong itong pigilan ang pagkalat ng coronavirus.

Ibig sabihin ng paghihiwalay ng sarili, hindi ka puwedeng umalis ng bahay o tuluyan, maliban kung para sa medikal na pangangalaga o isang emergency. Hindi ka puwedeng umalis ng bahay para mag-ehersisyo. Puwede kang pagmultahin nang hanggang \$4,957 kapag umalis ka ng bahay habang inutusang ihiwalay ang sarili. Manatili sa bahay at manatiling ligtas.

Kung mayroon pang iba na kakilala mo ang may anumang sintomas, dapat silang magpasuri at manatili sa bahay.

## **Saan ko ihiwalay ang aking sarili?**

Kailangan mong pumunta kaagad sa lugar kung saan mo ihiwalay ang sarili, nang hindi dumaraan sa kung saan-saan. Karaniwang ito ay sa inyong sariling bahay, ngunit maaari kang payagan ng Department of Health and Human Services na ihiwalay ang sarili sa isa pang angkop na lugar.

Kailangan mong pumunta kaagad sa lugar kung saan mo ihiwalay ang sarili.

## **Kanino ko ito dapat sabihin?**

Pagkatapos sabihin sa iyo ang tungkol sa positibong resulta ng iyong pagsusuri, kailangan mong ipaalam ito sa iyong amo at maaari mo itong ipaalam sa iyong mga nakaugnayan ng malapitan. Ang isang 'nakaugnayan ng malapitan' ay isang taong maaaring napagpasahan mo ng virus, na maaaring kabilang ang mga taong kasama mo sa bahay, malapit mong nakatrabaho, o mga kasama sa isang pagtitipon.

Kakailanganin din ng mga taong kasama mo sa bahay na ihiwalay ang kanilang sarili, dahil may mataas na posibilidad na magkakaroon sila ng coronavirus. Kabilang dito ang mga bata.

## **Ano ang mangyayari pagkatapos ng isang positibong pagsusuri?**

Makikipag-usap sa iyo ang pangkat ng pampublikong kalusugan tungkol sa mga taong nakahalubilo mo. Makikipag-ugnayan ang pangkat ng pampublikong kalusugan sa mga taong itinuturing na nakaugnayan mo ng malapitan. Itatala nila kung saan mo inihihwalay ang sarili at sino ang kasama mo sa bahay.

Palaging makikipag-ugnayan sa iyo ang pangkat ng pampublikong kalusugan. Puwede kang makipag-ugnayan sa kanila anumang oras kung kailangan mo ng anumang dagdag na tulong o may anumang iba pang tanong tungkol sa pananatiling ligtas at mabuti. Kailangan mong panatilihin nakahiwalay ang sarili hangga't binigyan ka na ng pahintulot ng pangkat.

## **Paano mananatiling ligtas**

Hindi ka dapat umalis ng inyong bahay o tinutuluyan, maliban kung nangangailangan ng medikal na atensyon o isang emergency.

- Ihiwalay ang iyong sarili sa ibang tao sa inyong bahay sa pamamagitan ng pananatili sa isang hiwalay na kuwarto.
- Palaging hugasan ang iyong mga kamay at takpan ang mga pag-ubo at pagbahing.
- Magsuot ng surgical mask kapag nasa isang kuwarto kung saan may ibang tao at panatilihin ang 1.5 metrong layo mula sa iba.
- Gumamit ng hiwalay na banyo, kung maaari.
- Iwasan ang pagpapagamit ng mga pambahay na gamit (kabilang ang mga pinggan, baso, at kubyertos).
- Linisin ang mga ibabaw ng gamit sa bahay (mga ibabaw ng mesa, pinto, keyboard, gripo at hawakan).
- Magsuot ng surgical mask at mga disposable na guwantes kapag humahawak ng maruruming gamit.
- Itapon ang mga kontaminadong bagay tulad ng mga guwantes at mask sa isang may takip na basurahan.
- Huwag magpapasok ng bisita sa loob ng iyong bahay o tinutuluyan.
- Kung nakatira ka sa isang pribadong bahay o apartment, puwede kang pumunta sa iyong hardin o sa iyong balkonahe. Dapat kang magsuot ng surgical mask kapag naglilibot sa iyong tinutuluyan.

Hilingin sa iyong mga kaibigan o pamilyang hindi kailangang ihiwalay ang sarili, na kumuha ng pagkain o iba pang pangunahing pangangailangan para sa iyo.

Puwede kang pagmultahin nang hanggang \$4,957 kapag umalis ka ng bahay habang inutusang ihiwalay ang sarili. Manatili sa bahay at manatiling ligtas.

## Bantayan ang iyong mga sintomas

Kung lumala ang iyong mga sintomas ngunit hindi naman seryoso, tumawag sa iyong doktor. Kung isa itong medikal na emergency (halimbawa, nahihirapang huminga), tumawag sa 000 at humiling ng ambulansya. Sabihin sa mga opisyal ng ambulansya na mayroon kang coronavirus (COVID-19).

## Alagaan ang iyong pangangatawan

Maaaring mahirap ang paghihiwalay sa sarili, lalo na sa mga bata.

- Makipag-usap sa iba pang miyembro ng sambahayan. Makababawas sa pagkabalisa ang pag-unawa sa impormasyon tungkol sa COVID-19.
- Magsaayos ng pagtatrabaho sa bahay sa tulong ng iyong amo, kung maaari.
- Suportahan ang pagkatuto ng mga bata sa bahay. Tingnan ang mga maaaring mapakinabangan sa internet.
- Manatiling nakikipag-ugnayan sa pamilya at mga kaibigan sa pamamagitan ng telepono, email o social media.
- Tandaan na hindi naman magtatagal ang paghihiwalay sa sarili.
- Tingnan ang maaaring mapakinabangan sa internet – kabilang ang payo sa pagtulog, kagalingan at pag-eehersisyo sa bahay. Maaaring panoorin ang mga video sa [Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria) <<https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria>>.

Kung hindi mo ito nakakayanan, makipag-usap sa iyong doktor o makipag-ugnayan sa:

- [Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au/) <<https://www.lifeline.org.au/>>, telepono: **13 11 14**  
Isang serbisyo na pangsuporta sa krisis na nagbibigay ng suporta anumang oras.
- [Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au/) <<https://www.beyondblue.org.au/>>, telepono: **1300 22 4636**  
Nagbibigay sila ng tulong ng espesyalista para sa mga taong nasa quarantine.
- [Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au/) <<https://www.kidshelpline.com.au/>>, telepono: **1800 551800**  
Isang libre at kumpidensyal na serbisyo sa pagpapayo para sa kabataan.

## Mayroong suporta

Puwede ang minsanang pagbabayad ng \$1,500 para suportahan ang mga karapat-dapat na manggagawa sa Victoria na natukoy na may coronavirus o isang malapit na nakaugnayan ng isang nakumpirmang kaso. Para sa impormasyon, bumisita sa [Kabayaran sa Pag-Leave Dulot ng Pandemya](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment) <<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>>.

Mayroong mga pang-emergency na pangsuportang package na may pagkain at mga personal na gamit kung hindi ka makahingi ng tulong sa iyong mga kaibigan o pamilya.

Para sa impormasyon tungkol sa suporta at mga pang-emergency na pangsuportang package o tulong sa pagkuha ng mga grocery, bumisita sa [DHHS.vic. – Pag-Quarantine at Paghihiwalay sa Sarili](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19>> o tumawag sa hotline ng Coronavirus sa **1800 675 398**.

# Impormasyon para sa mga tagapangalaga at iba pang miyembro ng sambahayan

Kung nag-aalaga ka ng isang may sakit na miyembro ng pamilya, may ilang mahalagang bagay na dapat mong gawin para panatilihin ang lahat ng tao sa inyong bahay:

- Tiyakin na manatili sa isang kuwarto ang taong may skit, malayo sa iba pang tao.
- Panatilihin sarado ang kaniyang pinto at bukas ang mga bintana, kung maaari.
- Panatilihin nasa pinakamababang bilang ng mga tagapangalaga.
- Palaging hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig o gumamit ng hand sanitiser bago at pagkataps pumasok sa kuwarto.
- Panatilihin nakahiwalay ang mga kainan at kubyertos ng taong may sakit sa kainan at kubyertos ng iba pang tao sa sambahayan.
- Kung mayroon, magsuot ng surgical mask kapag nasa loob ka ng kuwarto ng taong may sakit. Kung wala kang surgical mask, gumamit ng pantakip sa mukha, tulad ng panyo o bandana.
- Regular na linisin at i-disinfect ang mga bagay na madalas hawakan tulad ng mga ibabaw ng mesa, pinto, keyboard, gripo at hawakan.
- Itapon ang mga tisyu at mask sa isang selyadong plastik na bag.
- Magsuot ng mask at mga guwantes kapag naglalaba at maghugas sa pinakamainit na setting.
- Huwag tumanggap ng mga bisita.

Kapag sumama ang pakiramdam ng taong may sakit, tumawag sa hotline ng coronavirus sa **1800 675 398** para sa payo. Kung kailangan mong bumisita sa iyong doktor, tumawag muna upang makapaghandang sila.

## Bantayan ang mga sintomas

Kung nagsimulang makaramdam ng mga malalang sintomas ang taong inaalagaan mo, tulad ng hirap sa paghinga, tumawag sa **tatlong zero (000)** at humiling ng ambulansya.

Kung mayroon pang iba na may anumang sintomas, dapat silang magpasuri at manatili sa bahay.

Magpasuri kung mayroon kang alinman sa mga sintomas na ito: lagnat, panginginginig o pagpapawis, ubo o pamamaga ng lalamunan, pagkahingal, sipon, pagkawala ng pang-amoy o panlasa.

**To find out more information about coronavirus and how to stay safe visit**  
[DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)

[<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)

**If you need an interpreter, call TIS National on 131 450**

**For information in other languages, scan the QR code or visit**  
[DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

[<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)



For any questions

**Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)**

Please keep Triple Zero (000) for emergencies only

To receive this document in another format phone 1300 651 160 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or [email Emergency Management Communications <covid-19@dhhs.vic.gov.au>](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au).

Pinahintulutan at inilathala ng Pamahalaan ng Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, na-update noong ika-10 ng Agosto, 2020.

Available at [DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>