

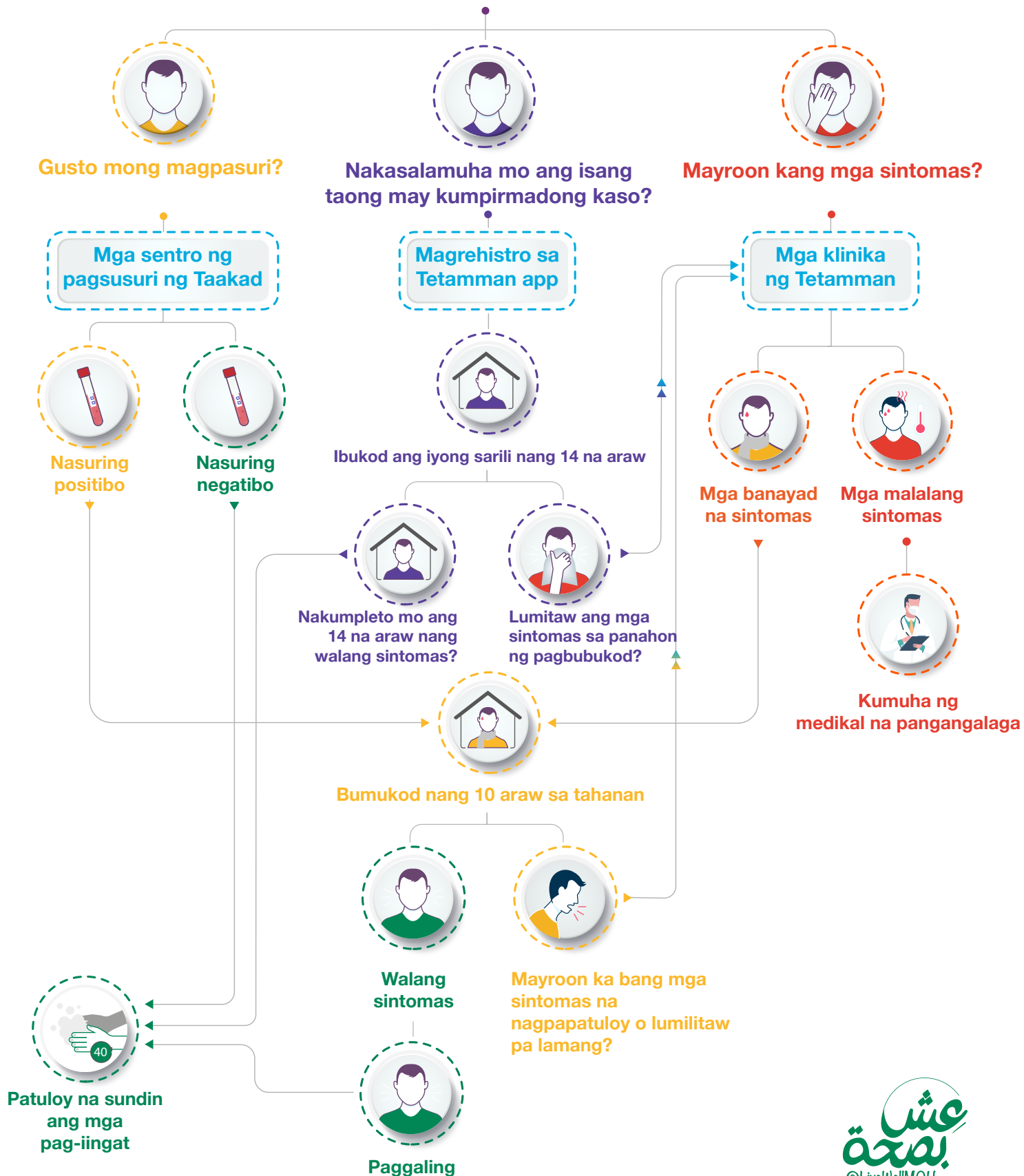
Ano ang kailangan mong malaman kung **mahawaan ka ng COVID-19?**

Isang komprehensibong gabay para sa kaalaman
tungkol sa pagkakaroon ng impeksiyon, pagkakaroon
ng malapit na pakikisalamuha sa mga indibidwal na
may impeksiyon, at paggaling mula sa COVID-19





Mga Posibleng Kaso ng Impeksiyon



Alin ang mga sitwasyon na kailangan ang pagbubukod sa tahanan?

Kailangan ang Pagbubukod sa Tahanan



Kapag pinagsususpetsahang may impeksiyon ang isang indibidwal



Kapag kumpirmado ang impeksiyon (mga positibong kaso)

At ito ang mga sumusunod:



"Mga taong mayroong mga banayad na sintomas"

na hindi nangangailangan ng pagpapaospital.



Mga positibong kaso

"na mayroong mga banayad na sintomas at gumaling na, at kayang kumpletuhin ang panahon ng medikal na pagbubukod sa tahanan"

Habang ang mga taong nakisalamuha sa mga kumpirmadong kaso ay:



Dapat na ibukod ang kanilang mga sarili sa tahanan nang 14 na araw

mula noong nakasalamuha nila ang may kumpirmadong kaso anuman ang mga resulta ng pagsusuri.

Kung nagsimulang lumitaw ang anumang sintomas, pumunta kaagad sa pinakamalapit na klinika (Tetamman) sa iyo.



Para I-download:





Mga Posibleng Kaso ng Impeksiyon



Gusto mong magpasuri?



Nakasalamuha mo ang isang
taong may kumpirmadong kaso?



Lagnat



Ubo



Pangangapos ng hininga



Pananakit ng kalamnan

Mayroon kang
mga sintomas?

Mga klinika ng Tetamman

Alamin ang tungkol
sa pinakamalapit na
klinika sa paligid mo

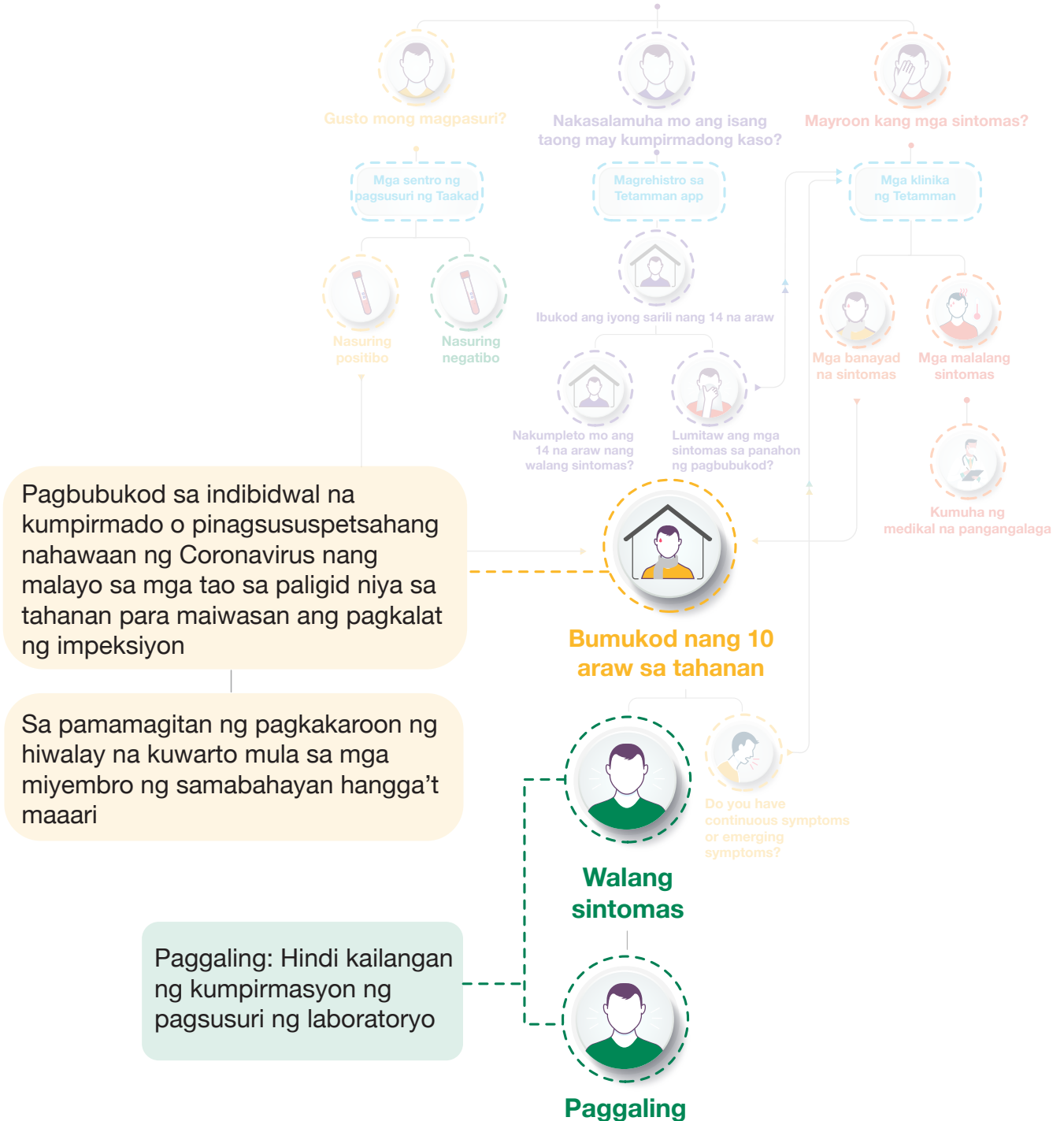
Mag-click dito

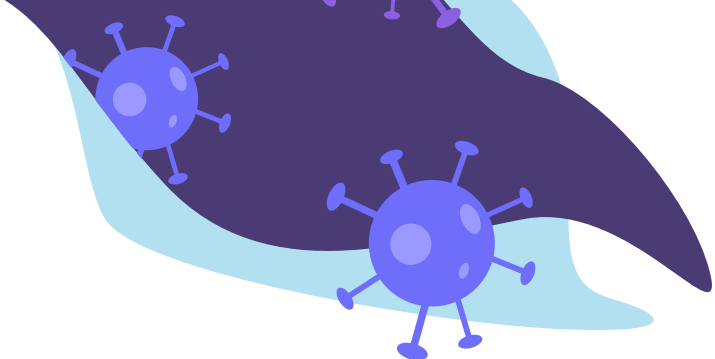
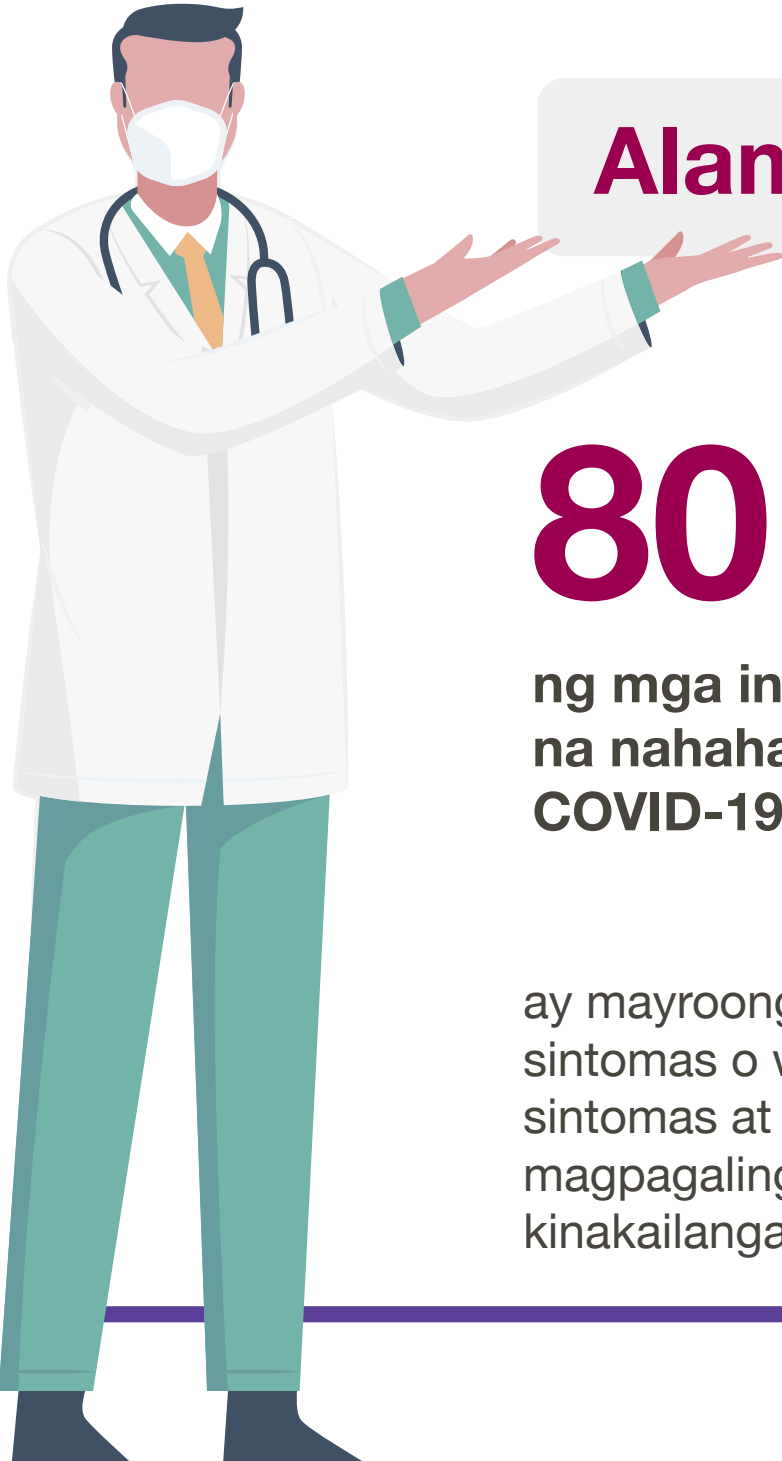


"Sabi ni Aban bin Uthman: "Narinig kong sinabi ni Uthman bin Affan [nawa'y malugod si Allah sa kanya]: 'Sinabi ng Sugo ni Allah: "Walang sumasamba na nagsasabi, sa umaga ng bawat araw, at sa kadiliman ng bawat gabi: 'Sa Ngalan ng Allah, na sa Kanyang Pangalan ay walang mapipinsalang bagay sa lupa o sa mga kalangitan, at Siya ang Nakakarinig, ang Nakakabatid – tatlong beses, ang magkakaroon ng anumang pinsala." Isinalaysay ni Abu Dawood"



Mga Posibleng Kaso ng Impeksiyon





Alam mo ba

80%

ng mga indibidwal
na nahahawaan ng
COVID-19



ay mayroong mga banayad na
sintomas o walang kahit anong
sintomas at maaari silang
magpagaling sa tahanan nang hindi
kinakailangang pumunta sa paospital.



وزارة الصحة
Ministry of Health



Panahon ng inkubasyon:

Ang panahon sa pagitan ng pagkakalantad sa sakit/virus hanggang sa simula ng mga sintomas at ang pinakamatagal nito para sa Coronavirus ay 14 na araw



Quarantine sa tahanan:

Pananatili sa tahanan habang sinusubaybayan ang mga taong nakasalamuha ng kumpirmadong kaso at walang sintomas anuman ang pagsusuri sa laboratoryo



Pagbubukod sa tahanan:

Pananatili sa tahanan habang sinusubaybayan para sa may mga sintomas anuman ang pagsusuri sa laboratoryo



Ano ang Pagbubukod sa Tahanan?



Sa Pamamagitan ng Pagbubukod sa Tahanan

Napipigilan mo ang pagkalat ng virus

Protektahan ang iyong pamilya.. Iyong mga kaibigan.. maging ang mga taong hindi mo kilala.

عش
بصحة
@LiveWellMOH

Ano ang dapat mong gawin sa panahong ito?



Huwag lumabas ng iyong bahay maliban kung kailangan mo ng medikal na pangangalaga.



Subaybayan ang iyong mga sintomas at sa oras mismo na maramdaman mong mayroon kang ubo, lagnat, o kahirapan sa paghinga, tumawag sa 937.



Iwasang tumanggap ng bisita lalo na mula sa mga taong pinakamadaling maapektuhan ng mga komplikasyon.



Ibukod ang iyong sarili sa kuwartong may mabuting bentilasyon.



Lumayo sa mga alagang hayop sa tahanan bilang pag-iingat.



قلل حركتك
داخل المنزل.



Kumain ng masustansiyang pagkain at higit pang gulay at prutas, uminom ng maraming tubig, at huwag ibahagi ang iyong pagkain sa sinuman.



Kung mayroon kang medikal na appointment na hindi maaaring ipagpaliban, tawagan sila at sabihin sa kanila na mayroon kang impeksiyon, o na maaaring mayroon kang COVID-19.





"Isinalaysay ni AbuBakrah: Sinabi ni AbdurRahman ibn AbuBakrah na sinabi niya sa kanyang ama: O aking ama! Narinig kitang nagsusumamo bawat umaga: "O Allah! Ipagkaloob mo ang kalusugan sa aking katawan. O Allah! Ipagkaloob mo sa akin ang magandang pandinig. O Allah! Ipagkaloob mo sa akin ang magandang paningin. Walang ibang diyos ngunit Ikaw lamang." Uulitin mo ang mga iyon nang tatlong beses sa umaga at tatlong beses sa gabi. Sinabi niya: Narinig ko ang Sugo ni Allah (صلى الله عليه وسلم) na ginagamit ang mga salitang ito bilang pagsusumamo at nais kong sundin ang kanyang gawi."



Mga kondisyon ng Pagbubukod sa Tahanan?



Gumamit ng hiwalay na banyo, kung posible, Gayunpaman, kung maraming gumagamit ng banyo, dapat itong isterilisahin at disimpektahan pagkatapos ng bawat paggamit.



Ang indibidwal na ibinubukod sa tahanan ay dapat na may hiwalay na kuwarto na malayo sa ibang miyembro ng sambahayan hangga't maaari.



Patuloy na buksan ang mga bintana at tiyakin ang mabuting bentilasyon.



Mandalas na disimpektahan ang mga patungan at gamit na madalas mahawakan, gaya ng mga hawakan ng pinto.

Kailan magsisimula ang pagbubukod sa tahanan o panahon ng quarantine at kailan ito matatapos?



Pagbubukod sa tahanan:

Para sa mga mayroong sintomas anuman ang pagsusuri sa laboratoryo



Quarantine sa tahanan:

Para sa mga nakasalamuha ng kumpirmadong kaso at walang sintomas anuman ang pagsusuri sa laboratoryo

Halimbawa: Isang Kuwento ng Pamilya

"Nagkaroon ng impeksiyon ang isang miyembro ng pamilya (ang tatay), at pagkatapos niya ay ang anak na lalaki sa ika8- araw.. Kailan magsisimula at magtatapos ang kanilang panahon ng pagbubukod at kailan naman magsisimula at magtatapos ang panahon ng quarantine ng ibang miyembro ng pamilya?"

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Ang Tatay	Paglitaw ng mga sintomas – Magsisimula ang Panahon ng Pagbubukod									Pagtatapos ng Panahon ng Pagbubukod							
Mga Miyembro ng Pamilya	Magsisimula ang Panahon ng Quarantine													Pagtatapos ng Panahon ng Pagbubukod			
Ang Anak na Lalaki	Magsisimula ang Panahon ng Quarantine							Paglitaw ng mga Sintomas		Mayroon kang mga Sintomas? Ang panahon ng pagbubukod ay 10 araw; nagsisimula mula sa unang araw ng paglitaw ng mga sintomas sa kumpirmadong kaso							Pagtatapos ng Panahon ng Quarantine



وزارة الصحة
Ministry of Health

Ang Anak na Lalaki

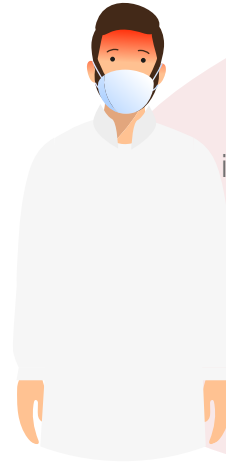


Ang ikalawang miyembro sa pamilya na nagkaroon ng impeksiyon pagkatapos ng tatay at dapat siyang manatili sa tahanan nang



mula sa paglitaw ng mga sintomas anuman ang orihinal na panahon ng pagbubukod (14 na araw)

Ang Tatay



Ang unang miyembro sa pamilya na nagkaroon ng impeksiyon at mayroong mga sintomas; dapat siyang manatili sa tahanan nang



mula sa paglitaw ng mga sintomas (mataas na temperatura, ubo, pangangapos ng hininga)

Ang Ibang Miyembro ng Pamilya



Na Walang sintomas ay dapat manatili sa tahanan nang



Nagsisimula 2 araw bago magsimulang lumitaw ang mga sintomas sa miyembro ng pamilya na unang nagkaroon ng impeksiyon



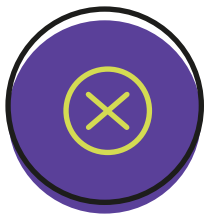
Ang Pagtatapos ng panahon ng pagbubukod para sa mga nagkaroon ng mga sintomas

ay nakadepende sa kondisyon na wala na ang mga sintomas (mataas na temperatura, pag-ubo, at pangangapos ng hininga) nang **3 araw**

Hindi kailangang muling magpasuri para sa COVID-19 para kumpirmahin ang paggaling

عش
بصحة
@LiveWellMOH

Ang iyong personal na pangangalaga:



Huwag ibahagi ang iyong mga personal na kagamitan sa iba



Labhan ang iyong mga damit (sa °60 - °90) at patuyuin ang mga ito nang mabuti



Maglaan lamang ng isang banyo para sa iyong paggamit



Gumamit ng mga disposable na paper plate, bowl, tisyu, at baso



Linisin at disimpektahan ang iyong kuwarto araw-araw



Gumamit ng basurahan na may mahigpit na takip





Mga Posibleng Kaso ng Impeksiyon

Sino ang taong itinuturing na nakasalamuha ng indibidwal na may impeksiyon?

Sinumang naninirahan kasama niya sa parehong bahay

Sinumang direktang nakipag-ugnayan sa kaniya, sa pamamagitan ng pakikipagkamay at paghawak o pagdikit

Sinumang nakipag-ugnayan sa isang indibidwal na may impeksiyon nang may distansiya na mas malapit sa 2 metro sa higit sa 15 minuto

Nakasalamuha mo ang isang taong may kumpirmadong kaso?

Kailan nagsisimula ang panahon ng pakikisalamuha?

Mula 2 araw bago lumitaw ang mga sintomas sa indibidwal na may impeksiyon at hanggang 14 na araw..

Magrehistro sa Tetamman app

Mag-click Dito
para i-download ang App



Para I-download:



Hindi kailangang magpasuri

Dahil nagtatagal nang 14 na araw ang panahon ng inkubasyon ng virus, na ang ibig sabihin ay maaaring hindi ito makita kapag nagpasuri

Nakumpleto mo ang 14 na araw nang walang sintomas?

Nagkaroon ka ba ng pakikisalamuha sa isang kumpirmadong kaso?

Ibukod ang iyong sarili sa tahanan nang 14 na araw

kahit na negatibo ang mga resulta ng pagsusuri ng laboratoryo dahil nagtatagal nang 14 na araw ang panahon ng ingkubasyon ng virus, na ang ibig sabihin ay maaaring hindi ito makita kapag nagpasuri.



Sino ang taong itinuturing na nakasalamuha ng indibidwal na may impeksiyon?



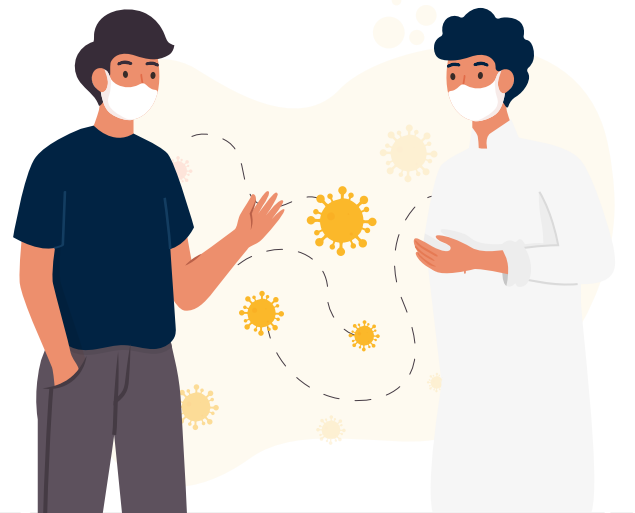
Sinumang naninirahan kasama niya sa parehong bahay



Sinumang direktang nakipag-ugnayan sa kaniya, sa pamamagitan ng pakikipagkamay at paghawak o pagdikit



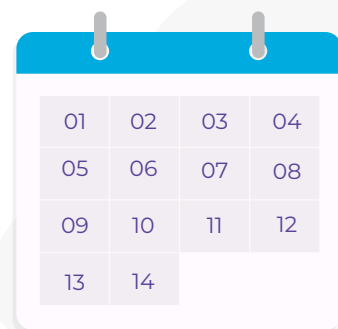
Sinumang nakipag-ugnayan sa isang indibidwal na may impeksiyon nang may distansiya na mas malapit sa 2 metro sa higit sa 15 minuto



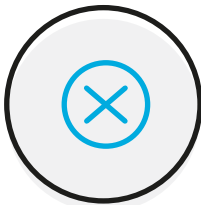
Nagsisimula ang panahon ng Pakikisalamuha:

Mula 2 araw bago lumitaw ang mga sintomas sa indibidwal na may impeksiyon at **hanggang** 14 na araw.

Kung walang sintomas, dapat itong bilangin mula noong kumuha ng pagsusuri.



Ano ang dapat gawin ng mga taong naninirahan sa parehong sambahayan?



Huwag ibahagi ang mga personal na kagamitan ng indibidwal na may impeksiyon gaya ng kanilang mga plato para sa pagkain, baso, tuwalya, sapin ng kama, elektronikong kagamitan gaya ng cell phone



Magsuot ng mask at mga guwantes kapag nakikipag-ugnayan sa indibidwal na may impeksiyon o sa mga personal na gamit niya gaya ng mga kagamitan tulad ng kaniyang mga pinagkainan



Panatilihin 2 metro ang distansiya mula sa indibidwal na may impeksiyon at iwasan ang anumang hindi kinakailangang pisikal na pakikisalamuha.



Labhan ang iyong mga damit at mga sapin ng kama nang hiwalay gamit ang maligamgam na tubig at sabong panlaba at patuyuin ang mga ito nang mabuti.



Hugasan ang mga kamay bago at pagkatapos hawakan ang indibidwal na may impeksiyon, kaniyang mga gamit, o pagkain sa tagal na hindi bababa sa 40 segundo



Linisin ang mga gamit at patungan na madalas mahawakan gaya ng mga switch ng ilaw at hawakan ng pinto.



Turuan ang mga bata tungkol sa mga hakbang sa pag-iwas at proteksiyon laban sa pagkahawa.

Kung magsimulang lumitaw ang anumang sintomas,
pumunta kaagad sa pinakamalapit na klinika (Tetamman) sa paligid mo.



Para I-download:





Sino ang nag-aalaga ng indibidwal na sumasailalim sa Pagbubukod sa Tahanan?

Para maiwasan ang pagkalat ng impeksiyon sa ibang miyembro sa parehong sambahayan, dapat sundin ang mga sumusunod na hakbang:



Magtalaga ng isang indibidwal para magbigay ng pangangalaga at tulong kapag kailangan.



Ipaalam sa indibidwal ang mga pag-iingat para sa pag-iwas, kasama ang paraan ng paghuhugas ng mga kamay at pagsusuot ng mga mask, pati na rin ng mga guwantes.



Obligation silang magsuot ng pamprotektang kagamitan (mga guwantes at mask) sa tuwing nakikipag-usap sila sa indibidwal na sumasailalim sa pagbubukod sa tahanan.



"Isinalaysay ni Abu Sa'id Al-Khudri at Abu Huraira: Sinabi ng Propeta, "Walang pagkapagod, o sakit, o kalungkutan, o pinsala, o kahirapan ang napapataw sa isang Muslim, kahit na ang tusok na makukuha niya ay nagmula sa tinik, ngunit ang ilan sa kanyang mga kasalanan ay ipinagbabayad-sala ni Allah para sa mga iyon."



Mga Posibleng Kaso
ng Impeksiyon



Gusto mong magpasuri?

Mga sentro ng
pagsusuri ng Taakad



Mga sentro ng pagsusuri ng Taakad
para sa mga walang sintomas



Nasuring
positibo



Nasuring
negatibo



Bumukod nang
10 araw sa tahanan



Mayroon ka
bang mga
sintomas na
nagpapatuloy o
lumilitaw pa
lamang?



Walang
sintomas



Paggaling

Panooring ang
video



Mag-book ng appointment
sa pamamagitan ng
Sehaty app

I-download ang
App ngayon



Patuloy na sundin
ang mga pag-iingat

Rest Assured

Ang Rest Assured (Tetamman) ay isa sa mga app ng MOH, na idinisenyo para magbigay ng proteksiyon at pangangalagang pangkalusugan para sa mga mamamayan at residenteng isinangguni para sa pagbubukod o quarantine sa tahanan; para tiyakin ang kanilang kaligtasan at pahasayin ang mga pamamaraan para sa paggaling.



Mga Serbisyo

- Napapanahong datos sa mga nakasalamuha ng mga kumpirmadong kaso
- Mga resulta ng pagsusuri
- Edukasyonal na aklatan
- Mga abiso sa SMS
- Mga link sa suporta sa pagsisiyasat sa pag-aaral ukol sa epidemya
- Araw-araw na pag-follow up sa katayuan ng kalusugan
- Pag-abiso sa pamamagitan ng mga Mensahe at Awtomatikong Tawag
- Countdown na pantukoy para sa pagbubukod para sa kalusugan

Mga Benepisyaryo

- Mga nakasalamuha ng mga kumpirmadong kaso
- Mga pagdating mula sa paglalakbay
- Mga kumpirmadong kaso na sumasailalim sa pagbubukod o quarantine sa tahanan
- Mga pinagsususpetsahang kaso







Patuloy na gawin ang mga pag-iingat



Hugasan ang iyong mga kamay



Magsuot ng telang mask



Panatilihin ang ligtas na distansiya



Huwag makipagkamay

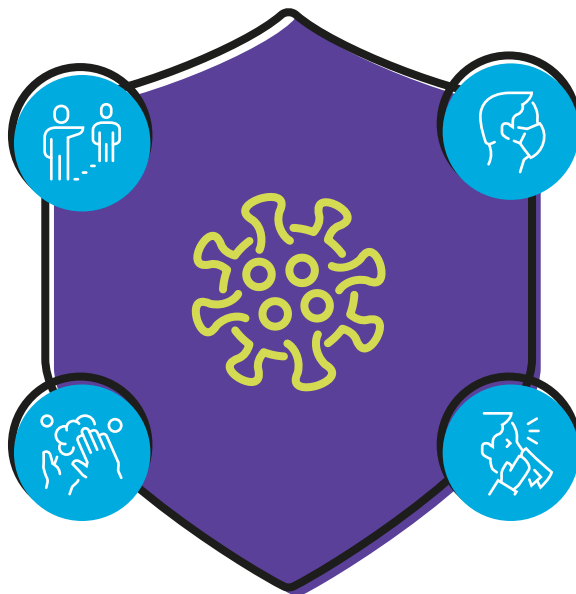


Gumamit ng tisyu para takpan ang bahing

Ang mga pangunahing pag-iingat na dapat mong gawin:

**Panatilihin ang
distansiya na 2
metro** kapag
kailangan mong
makipag-usap sa mga
tao sa paligid mo.

**Hugasan o
i-sanitize ang iyong
mga kamay nang
madalas**



Ikaw at ang indibidwal
na nag-aalaga at
tumutulong sa iyo ay
dapat na **magsuot ng
mask**

**Takpan ang iyong
bibig at ilong** kapag
umuubo at
bumabahing

سَبِيْهِ
"Sabi ni Aban bin Uthman: "Narinig kong sinabi ni Uthman bin Affan [nawa'y malugod si Allah sa kanya]: 'Sinabi ng Sugo ni Allah: "Walang sumasamba na nagsasabi, sa umaga ng bawat araw, at sa kadiliman ng gabi: 'Sa Ngalan ng Allah, na sa Kanyang Pangalan ay walang mapipinsalang bagay sa lupa o sa mga kalangitan, at Siya ang Nakakarinig, ang Nakakabatid – tatlong beses, ang magkakaroon ng anumang pinsala." Isinalaysay ni Abu Dawood"



Maraming salamat sa pagpapakita ng karunungan sa iyong mga pagkilos...



Binabati mo ang ibang tao
nang hindi nakikipagkamayan



Namimili ka sa
ligtas na paraan



Pinapanatili mo ang 2
metrong distansiya sa
pagitan mo at ng ibang tao



Iniiwasan mong ibahagi ang
iyong mga personal na kagamitan



Nagtutuon ka sa paggamit
ng iyong mask at sanitizer

Kailan mo dapat Ibukod ang iyong sarili sa tahanan?



Sundin ang payo ni
Dr. Nizar Bahbari sa video na ito



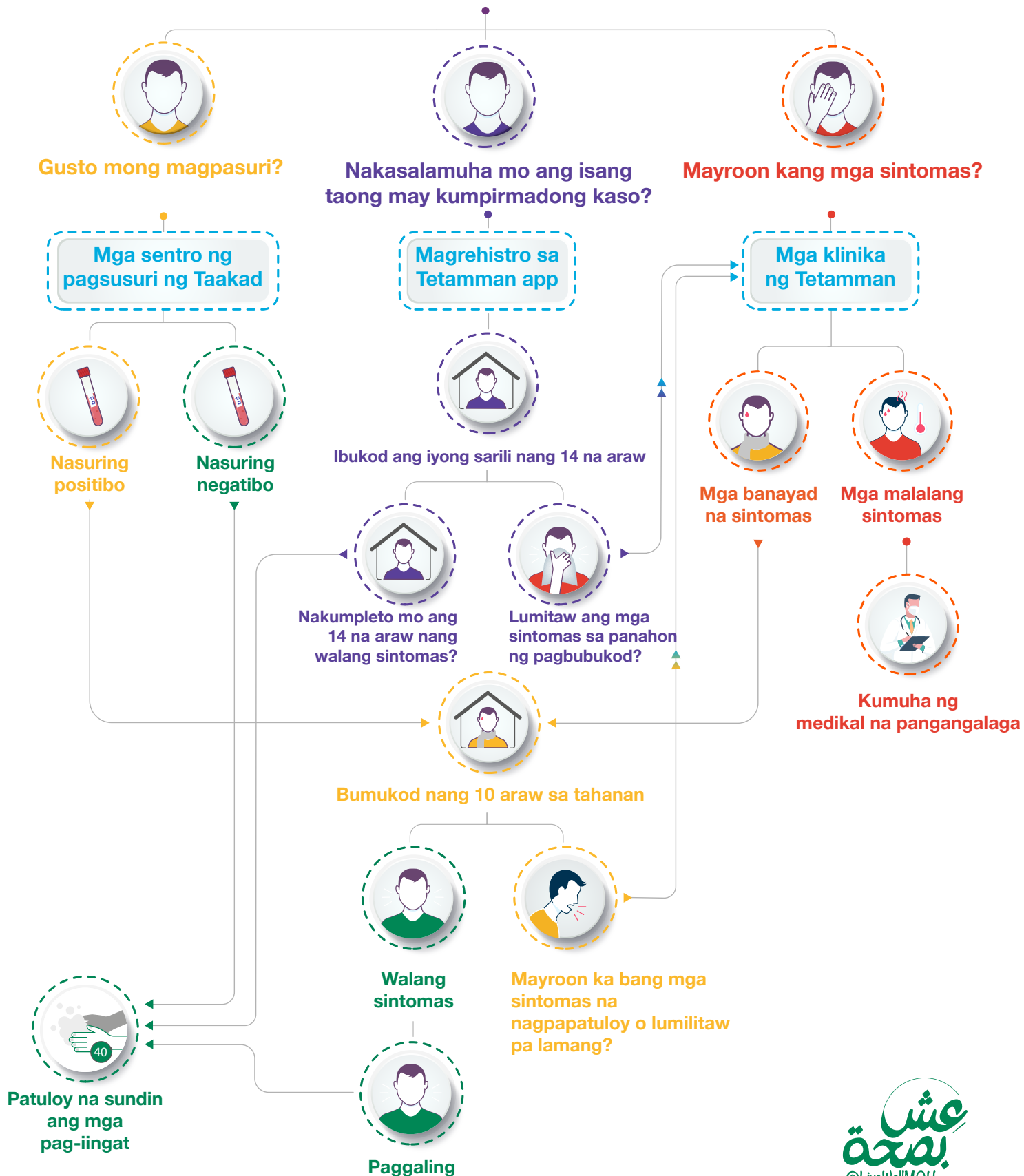
Huwag matakot... ang
pagbubukod sa tahanan
ay nangangahulugang
matatag ang iyong
kondisyon

Ang Iyong Tahanan ang Iyong Ligtas na Kanlungan





Mga Posibleng Kaso ng Impeksiyon





Ang iyong gabay sa mga serbisyong pangkalusugan

Mga App



Sehaty

Para mag-book ng appointment sa BeSure



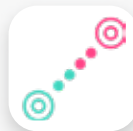
Tetamman

Para sa pang-araw-araw na pagsusubaybay ng kondisyon ng kalusugan at paglabas ng mga resulta



Tawakkalna

Humiling ng pahintulot



Tabaud

Makatanggap ng notipikasyon
para sa mga taong
nakasalamuha



Mag-click sa kailangang serbisyo

Mga Klinika



Tetamman

Mga bukas na klinika na tumatanggap ng mga indibidwal na mayroong mga sintomas nang walang appointment



Mga Sentro ng Taakkad

Maging tiyak sa mga sentro ng Taakkad na itinalaga para sa mga walang sintomas ng COVID-19.

Makipag-ugnayan



937

Para sa mga medikal at pangserbisyong pagpapayo



920005937

Para sa mga medikal at pangserbisyong pagpapayo



وزارة الصحة
Ministry of Health

Mayroon ka bang tanong?

Tingnan ang Mga Madalas Itanong tungkol sa Coronavirus sa link na ito:

COVID19awareness.sa/faqs



Sa Huli...

"Tandaan na ang kalusugan at katatagan ng iyong pag-iisip ay isang pangunahing dahilan na tumutulong palakasin ang iyong pisikal na inmunidad at lakas laban sa virus

Alagaan nang mabuti ang iyong kalusugan at hangad namin ang iyong mabilis na paggaling!"



Makatitiyak ka... Malapit kami sa iyo para tumulong

Nagustuhan mo ba ang booklet na ito?

Alamin ang higit pa rito

الوقاية من كورونا

COVID-19

🌐 COVID19awareness.sa



@LiveWellMOH



@LiveWellMOH



LiveWellMOH

