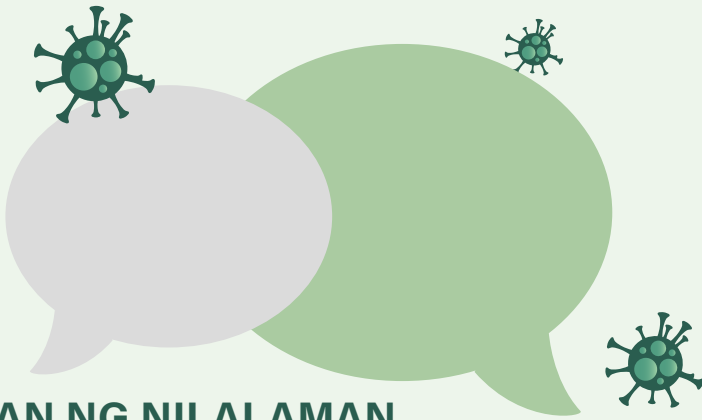




GABAY SA PAKIKIPAG-USAP TUNGKOL SA COVID-19

Para sa mga *community health workers, social mobilizers, volunteers, at iba pang frontline workers.*

ABRIL 2020



TALAAN NG NILALAMAN

Layunin ng Gabay na Ito	1
Kahalagahan ng Pakikipag-ugnayan sa Komunidad sa Panahon ng Krisis	1
Kadalasang Reaksyon ng Mga Tao sa Panahon ng Krisis	2
Mahalaga ang Iyong Papel	3
Paraan ng Pakikipag-usap	4
Protektahan ang Sarili Habang Nasa Trabaho	6
Mga Pangunahing Mensahe	7
Pakikipag-usap sa Gitna ng Mabibigat na Sitwasyon	19
● Pangkalahatang Gabay	19
● Screening	20
● Preferencing	21
● Pag-uuri	22
● Pagtanggap	23
● Pagpayo	24
● Pagpapasya	26
● Pagpapabatid	27
● Paghihintay	28
● Nagdadalamhati	30
Pakikipag-usap sa Iba Pang Sitwasyon	31
● Case Management	31
● Contact Tracing	33
● Home Quarantine	34
● Ligtas at Marangal na Paglibing	36

Abril 2020 Bersyon 1

Maaaring magkaroon pa ng mga bagong version ang gabay na ito ayon sa sitwasyon at pangangailangan ng mga frontline workers kaugnay ng pakikipag-usap at pakikipag-ugnayan sa komunidad tungkol sa COVID-19.

LAYUNIN NG GABAY NA ITO

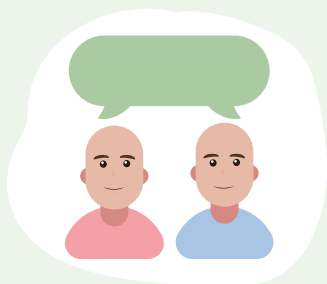


Ang gabay na ito ay ginawa para sa mga community health workers, volunteers, social mobilizers, at iba pang frontline workers bilang patnubay sa kanilang pakikipag-usap sa mga tao tungkol sa COVID-19 para mas maprotektahan ang kanilang mga sarili at ibang tao laban sa *virus*.

KAHALAGAHAN NG PAKIKIPAG-UGNAYAN SA KOMUNIDAD SA PANAHOON NG KRISIS

Mahalaga ang pakikipag-ugnayan sa komunidad tuwing may krisis at hanggang sa ito ay matapos. Kailangang magkaroon ng mga pagbabago sa mga gawain at pananaw ng bawat isa sa komunidad para malabanan ang patuloy na pagkalat ng *virus*.

Ang tamang pakikipag-ugnayan sa komunidad ay kailangan para:



Tulungan ang mga tao na maintindihan ang sitwasyon at maprotektahan ang kanilang mga sarili at ibang tao laban sa COVID-19



Tiyaking may komunikasyon sa pagitan ng mga tao at mga nagbibigay ng serbisyo



Tiyaking ang paggamot, *surveillance*, at mga serbisyo ay naiintindihan at tumutugon sa mga pangangailangan ng mga tao

KADALASANG REAKSYON NG MGA TAO SA PANAHOON NG KRISIS

Iba-iba ang reaksyon ng mga tao tuwing mayroong krisis at ilan sa mga ito ay maaaring maging sagabal sa mga gawain para pigilan ang pagkalat ng *virus* kapag hindi natugunan.



PANIC AT TAKOT

dulot ng mga bagay na walang katiyakan at posibilidad na magkasakit, mamatay, o mawalan ng trabaho



BALISA

dahil sa mga bagay na walang kasiguruhan at sitwasyon na patuloy na nagbabago



NALILITO

dahil sa dami o hindi nagtutugmang impormasyon



DISTRESS

dahil nasa *quarantine facility* o namatay ang mahal sa buhay



WALANG TIWALA

sa mga ginagawang pagtugon sa krisis



STIGMA

o diskriminasyon sa mga taong nauugnay sa pagkalat ng *virus*

MAHALAGA ANG IYONG PAPEL

Bilang health worker, volunteer, o social mobilizer, mahalaga ang papel na iyong ginagampanan lalo na't isa ka sa mga pinagkaka-tiwalaan ng mga tao sa komunidad. Matutulungan mo silang mapagtagumpayan ang kanilang sitwasyon sa pamamagitan ng:

- 1 **Pagbibigay ng impormasyon na tama, napapanahon, at makakapagligtas ng buhay**
- 2 **Pagpapakita ng tamang paraan ng pag-iwas sa COVID-19 tulad ng paghugas ng kamay, pag-ubo sa looban ng braso/siko o tisyu, at paglayo sa ibang tao (*physical distancing*)**
- 3 **Pag-monitor at pagtugon sa mga kumakalat na maling impormasyon**
- 4 **Pakikinig at pag-unawa sa kalagayan ng iba, at pagsuporta para makakuha ng tulong tulad ng *mental health* at *psychosocial support* (MHPSS)**
- 5 **Pagpapalakas ng kumpiyansa at tiwala sa sarili ng mga tao para maprotektahan ang kanilang sarili at ibang tao laban sa COVID-19**
- 6 **Pagpapalakas ng tiwala ng mga tao sa kakayahan ng pamahalaan na labanan ang COVID-19 at hingin ang kanilang kooperasyon**



PARAAN NG PAKIKIPAG-USAP



1 Gumamit ng mga katagang nagpaparamdam ng pag-mamalasakit

Naiintidihan ko ang
iyong mga saloobin....

May karapatan kang
makaramdan ng....

Naiintidihan ko ang
sinasabi mo....

Pag-usapan natin ang mga
posibleng solusyon....

Naiintidihan kong
ikaw ay nababahala....

Sa ganitong sitwasyon,
ang iyong reaksiyon
ay normal...

Nag-aalala ako sa iyo...

Kung papahintulutan
ninyo, gusto sana
naming....

Ang puwede naming
maitulong ay....



- 2 Makipag-usap sa paraan na hindi nangangaral o nagle-*lecture*. Huwag ding sisihin o pagalitan ang mga tao sa mga maling nagawa o ginagawa at sa halip, ipakita at ipaliwanag kung bakit mali at ano ang mga dapat gawin.



- 3 Pakinggan at hayaang makapagsalita ang mga tao at matiyagang tugunan ang kanilang mga tanong o hinaing.



- 4 Kung hindi masagot ang kanilang mga tanong, sabihing sisikapin mong kunin ang sagot at babalikan mo sila. Kumunsulta sa *website* at *Facebook page* ng DOH



PROTEKTAHAN ANG SARILI HABANG NASA TRABAHO

- 1 Depende sa iyong trabaho o kung saan ka naka-*duty*, may kaukulang *personal protective equipment* (PPE) na dapat mong gamitin.
- 2 Bago isuot at pagkatapos tanggalin ang PPE, hugasan ang mga kamay gamit ang tubig at sabon nang 20 segundo o higit pa. Kung hindi makapaghugas, gumamit ng 70% *alcohol*.
- 3 Isuot, tanggalin, at itapon (kung *disposable*) ang PPE ayon sa *protocol*.
- 4 Huwag gamiting muli ang *disposable* PPE. Linisin at *i-disinfect* ang mga *reusable* na PPE.
- 5 Isuot ang PPE bago humarap sa pasyente.
- 6 Palitan agad ang PPE kung ito ay nasira o na-*contaminate*.
- 7 Huwag hawakan o *i-adjust* ang PPE habang humaharap o humahawak sa pasyente.



MGA PANGUNAHING MENSAHE

PANGKALAHATANG MENSAHE PARA SA PUBLIKO



- 1 Patuloy na dumadami ang kaso ng COVID-19 sa bansa.
- 2 Ang COVID-19 ay isang sakit sa baga o *respiratory illness* dulot ng isang bagong *virus*. Mabilis itong kumalat at makahawa lalo na sa mga taong may ibang mga sakit at karamdaman, at mga matatanda.
- 3 Walang gamot laban dito ngunit kayang iwasan at pabagalin ang pagkalat nito.
- 4 Laging tumutugon ang pamahalaan para mapabagal ang pagkalat ng COVID-19 at mabawasan ang masamang epekto nito sa publiko.
- 5 Kailangan nating makipagtulungan sa pamahalaan at sundin ang mga paalala para maprotektahan ang ating sarili at ibang tao laban sa COVID-19.

MGA SPECIFIC NA MENSAHE



1 TUNGKOL SA SITWASYON

- a. Ang COVID-19 ay isang *pandemic*. Idineklara ng pamahalaan ang *Code Red Alert Sublevel 2* na ang ibig sabihin ay kumakalat ang COVID-19 sa mga komunidad.
- b. Bawat isa ay kailangang maghugas ng kamay gamit ang sabon at tubig, magtakip ng bibig gamit ang tisyu o looban ng siko kapag babahing o uubo, at kung lalabas, magsuot ng face mask at siguruhing may isang metro o higit pa ang layo sa ibang tao.
- c. Ang sitwasyong ito ay hindi lang nakakaapekto sa ating kalusugan kundi maging sa ibang aspeto ng ating buhay tulad ng pagpasok sa trabaho at eskuwelahan, daloy ng serbisyo, transportasyon, at pagnenegosyo.
- d. Sa pangkahalatan, ang mga tao sa panahong ito ay nakakaramdam ng iba't ibang emosyon tulad ng takot, lungkot, at pagkabalisa kung kaya't kailangan silang masuportahan para mapagtagumpayan ang kanilang sitwasyon.



2 SINTOMAS AT KUNG PAANO KUMAKALAT ANG VIRUS

a. Ang virus ay kumakalat sa pamamagitan ng:

- *Droplets* o talsik ng laway o sipon na galing sa taong may COVID-19. Nahahawa ang ibang tao kapag ang *droplets* na ito ay nahawakan at pumasok sa bibig, ilong, o mata. Maaaring maiwan ang mga *droplets* sa mga nahahawakan tulad ng hawakan ng pinto.
- Nananatili ang *virus* sa mga bagay na ito sa loob ng ilang araw.



b. Kadalasan, ang mga sintomas ay lagnat, *dry cough*, at pagkapagod. May mga ilan ding nakararanas ng pananakit ng katawan, baradong ilong, sipon, at pamamaga ng lalamunan. Ang mga sintomas na ito ay maaaring lumabas mula 2 hanggang 14 na araw pagkatapos ma-expose.



c. Hindi lahat ng taong may COVID-19 ay may sintomas. Maaari pa rin nilang maikalat ang *virus*.

d. Karamihan sa mga may COVID-19 ay gumagaling nang walang espesyal na gamutan maliban sa paggamot sa mga sintomas tulad ng lagnat, ubo, at sipon ngunit may ibang kaso rin na nauwi ito sa pulmonya o kaya pagkamatay.

3 PAANO MAIIWASAN ANG COVID-19

a. Maghugas ng kamay nang madalas gamit ang tubig at sabon. Kung hindi makapaghugas, gumamit ng 70% *alcohol* para linisin ang mga kamay. Pinakamainam kung gagamit ng malinis na tisyu para patuyuin ang mga kamay o kaya hayaang matuyo ito nang kusa.

Maghugas ng kamay bago....



Maghanda ng pagkain



Kumain



Magpasuso



Alagaan ang may sakit



Maglinis ng sugat

Maghugas ng kamay pagkatapos....



Maglinis ng sugat



Alagaan ang may sakit



Gumamit ng toilet



Magpalit ng diaper



Suminga, umubo, o bumahing



Humawak ng hayop, pagkain ng hayop, o dumi ng hayop



Humawak ng basura



Humawak ng pera



Manggaling sa labas



Dumating sa bahay

- b.** Tuwing uubo, takpan ng *tissue* ang ilong at bibig o kaya gamitin ang siko bilang pantakip sa bibig. Itapon ang *tissue* sa basurahan. Kung umubo sa kamay, huwag hahawak sa mga bagay at agad hugasan ang mga kamay.



- c.** Kung lalabas, tiyaking isang metro o higit pa ang layo sa ibang tao. Huwag hawakan ang ilong, bibig, at mata. Maraming bagay na nahahawakan ang mga kamay at maaaring taglay ng mga ito ang *virus* na puwedeng makahawa sa iyo.
- d.** Kung nagpunta ka sa mga lugar kung saan kumakalat ang COVID-19 o nagkaroon ng *close contact* sa mga taong kumpirmadong may COVID-19, ipaalam ito sa *health worker* sa inyong lugar at manatili sa bahay sa loob ng 14 na araw mula sa araw na ikaw ay na-expose, kahit walang sintomas. Ganito rin ang gawin kung may banayad lamang na sintomas. Ihiwalay ang sarili sa sa ibang miyembro ng pamilya para hindi sila mahawa. Kapag nahihirapang huminga, magpatingin agad sa doktor.
- e.** Subaybayan ang mga pinakabagong pangyayari sa bansa at inyong komunidad. I-*share* ang tamang impormasyon mula sa mga mapagkakatiwalaang *sources* tulad ng *website* at *Facebook page* ng DOH, WHO, at UNICEF.

4 TUGON NG PAMAHALAAN SA COVID-19

a. Ang DOH ay:

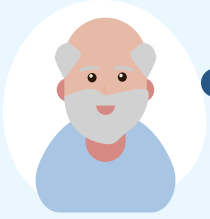
- Nagmo-*monitor* sa mga taong may sintomas at nagpupunta sa mga lugar kung saan kumakalat ang COVID-19 at may *close contact* sa mga taong kumpirmadong may COVID-19
- Pinapalakas ang kapasidad para sa *testing*, kahandaan ng mga ospital, at *rapid response*
- Nagbibigay ng pinakahuling kaganapan sa publiko tungkol sa sitwasyon ng COVID-19 sa bansa, mga dapat gawin ng publiko para makaiwas sa *virus*, at tumutugon sa mga tanong
- Sinisigurong may sapat na bilang ng PPE para sa mga *frontline workers*
- Nakikipag-ugnayan sa mga *airlines* at pamunuan ng mga paliparan para mapalakas ang *border at community surveillance*
- Nagbibigay ng sapat na serbisyong medikal sa mga pasyente

b. Pinapalakas din ng mga lokal na pamahalaan at lahat ng sangay ng pamahalaan ang kanilang pagtugon sa iba pang pangangailangan ng publiko. Kabilang sa mga ito ang Department of Social Welfare and Development (DSWD), Department of Agriculture (DA), Department of Education (DepEd), Department of Transportation (DOTr), Department of Trade and Industry (DTI), at Department of Labor and Employment (DOLE).

c. Hinihingi ng pamahalaan ang kooperasyon ng bawat isa sa pamamagitan ng istriktong pagsunod sa mga *advisories* o panuntunan para sa pag-iwas sa COVID-19 at para hindi ito lalong kumalat.



MGA MENSAHE PARA SA IBA'T IBANG GRUPO



1 MATATANDA AT MAY MGA IBANG MGA SAKIT AT KARAMDAMAN



Manatili sa bahay at iwasan makihalubilo sa ibang tao



I-monitor ang kalusugan



Kumain ng masustansiyang pagkain



Ituloy ang pag-inom ng gamot pang-*maintenance*



Uminom ng 8-10 basong tubig kada araw



Iwasang laging nakaupo, maging aktibo, at mag-ehersisyo sa loob ng 20 minuto o higit pa kada araw



Matulog ng 6-8 oras



Ituloy ang komunikasyon sa mga mahal sa buhay

Kung makaramdam ka ng mga banayad na sintomas tulad ng lagnat, ubo, at sipon, ipagbigay-alam sa *health worker* sa inyong lugar at ihiwalay ang sarili sa loob ng 14 araw. Kung lumalala ang pakiramdam o nahihirapang huminga, magpatingin agad sa doktor.



2. MAGULANG/NAMAMAHALA SA SAMBAHAYAN/TAGAPANGALAGA NG BAHAY

- a. Linisin at *i-disinfect* kada araw ang mga madalas hawakan tulad ng hawakan ng pinto, switch ng ilaw, at *cellphone*. Punasan ang mga ito gamit ang pamunas na may disinfectant o 70% *alcohol*. Para makagawa ng *disinfectant* para sa paglilinis, paghaluin ang:



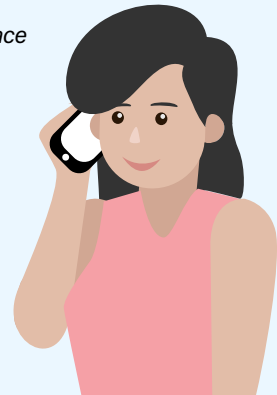
- b. Tiyaking isang metro o higit pa ang layo ng mga miyembro ng pamilya sa may sakit, matatanda, o may ibang karamdaman na kasama sa bahay.
- c. Kung lalabas o pupunta sa *grocery* o botika, magsuot ng mask. Huwag hawakan ang ilong, bibig, at mata. Hugasan ang kamay pagdating sa bahay.
- d. Ipaalala sa mga kasama sa bahay ang madalas na paghuhugas ng mga kamay gamit ang tubig at sabon sa loob ng 20 segundo o higit pa, pagtakip ng bibig at ilong kung babahing at uubo, malinis at ligtas na paghahanda ng pagkain, at kung lalabas, magsuot ng mask at siguruhing isang metro o higit pa ang layo sa ibang tao.



- e. Tiyaking may sapat na gamit sa bahay tulad ng sabon, *face mask*, 70% *alcohol* o *alcohol-based hand sanitizers*, at *disinfectants*.

- f. Sikaping magkaroon ng maayos na *mental health*.

- Kumain, matulog, at mag-ehersisyo sa takdang oras at gawin ang mga bagay na nagpapasaya sa iyo basta't siguruhing protektado ka laban sa COVID-19
- Ituloy ang kumustahan sa mga kaibigan at kamag-anak gamit ang *cellphone*, *e-mail*, *social media*, o *video conference*.



g. Alalayan ang mga anak lalo na sa mga panahong ito.

- Pakinggan at maglaan ng oras para sa kanila. Bigyang atensiyon ang kanilang takot o lungkot na maaaring maidulot ng sitwasyon.
- Pakalmahin sila kung kailangan.
- Huwag magalit kung ang bata ay nagiging agresibo, ayaw mahiwalay (*clingy*), at umihi sa higaan. Senyales ito ng pagiging balisa. Unawain, pakinggan, at tulungan siyang maka-*adjust* sa sitwasyon.
- Hangga't maaari, ipagpatuloy ang nakasanayang mga gawain sa nakatakdang oras.



3 NAG-AALAGA SA BAHAY NG MAY SAKIT



- a. Tiyaking ang may sakit ay mananatili sa bahay sa itinakdang *home quarantine period* maliban na lang kung nahihirapan siyang huminga. Kapag nangyari ito, magpatingin agad sa doktor.
- b. Ihiwalay ang may sakit sa isang kuwarto. Kung hindi ito magagawa, tiyaking hindi lalapit ang ibang miyembro ng pamilya at nakasuot ng *mask* ang may sakit.

- c. Linisin at *i-disinfect* kada araw ang mga bagay na madalas hawakan ng may sakit. Para makagawa ng *disinfectant* para linisin ang mga nahawakan ng taong may sakit, paghaluin ang mga sumusunod:



- d. Kung iisang banyo at palikuran ang ginagamit ng pamilya, linisin at *i-disinfect* ito tuwing matapos gamitin ng taong may sakit.
- e. Gumamit ng *face mask* at *gloves* para hindi direktang mahawakan ang *body fluids* o mga gamit ng pasyente tulad ng *bedsheet* at kumot.
- f. Ilagay ang pagkain sa pintuan ng kuwarto para kunin ng taong may sakit. Pagkatapos niyang kumain, kunin ang mga plato at iba pang kubyertos gamit ang *gloves*. Maghugas ng kamay gamit ang tubig at sabon o gumamit ng 70% *alcohol* o *alcohol-based sanitizer*.
- g. Huwag gamitin ang mga kubyertos at iba pang gamit ng taong may sakit.



4 BUNTIS

- a. Sa kasalukuyan, walang ebidensiya na nagpapatunay ng epekto ng COVID-19 sa mga buntis at sanggol sa kanilang sinapupunan.
- b. Gaya ng iba, maghugas ng mga kamay nang madalas, magtakip ng bibig kung babahing at uubo, at siguruhin ang isang metro o higit pa ang layo sa iba kung nasa labas.
- c. Ituloy ang *pre-natal check-up* ayon sa *schedule*. Kung makaramdam ng sintomas ng COVID-19 o iba pang sakit, ipagbigay-alam agad sa *health care provider* at sundin ang kanyang payo.
- d. Ituloy ang pag-inom ng *iron folic acid* at kumain ng masustansiyang pagkain. Iwasan ang mga pagkain at inumin na maalat at mataas ang *fat* at *sugar content*.



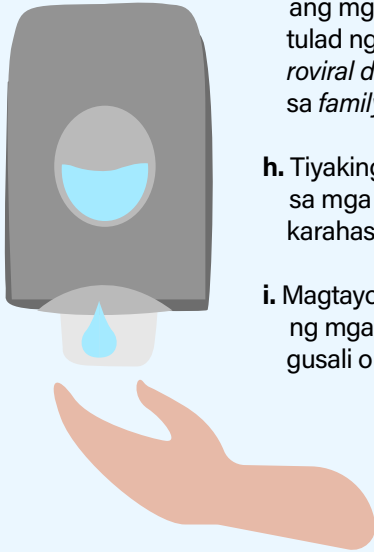
5 NAGPAPASUSO NA MAY COVID-19

- a. Mahalaga at nakatutulong ang pagpapasuso sa ina at sanggol. Kahit may COVID-19 ang ina, kailangan pa ring ituloy ang pagpapasuso.
- b. Gumamit ng *mask* habang nagpapasuso. Hugasan ang mga kamay gamit ang tubig at sabon bago at pagkatapos hawakan ang suso at ang sanggol. Linisin at *i-disinfect* ang mga bagay na iyong nahahawakan.
- c. Kung hindi mo kayang magpasuso, maaari kang mag-*express* ng gatas at itago ito sa *refrigerator* gamit ang tamang lalagyan. Maaari itong ibigay ng iba pang tagapag-alaga gamit ang kutsarita at *feeding cup* tuwing kailangan ng sanggol.



6 LOKAL NA OPISYAL AT EMERGENCY HEALTH TEAMS

- a. Tiyaking bawat isa sa komunidad, anuman ang lahi o nasyonalidad, ay nabibigyan ng impormasyon at mga huling balita tungkol sa COVID-19 at mga kailangang gawin para maiwasan ito. Ipaliwanag kung bakit importante ang kanilang kooperasyon.
- b. Magtalaga ng *hotline* at iba pang paraan para maiparating ng mga tao sa komunidad ang kanilang mga tanong, opinyon, o hinaing tungkol sa COVID-19, mga serbisyo, at sa pagtugon sa krisis na ito.
- c. Magsagawa ng mga hakbang para maiwasan ang *stigma* at diskriminasyon sa mga indibidwal o grupo na nauugnay sa pagkalat ng COVID-19.
- d. Tiyaking ang mga frontline workers ay may magagamit na PPE at *disinfectants* at nabibigyan ng tulong sa transportasyon papunta at pauwi mula sa trabaho at pagsasanay.
- e. Suportahan ang mga pamilyang nagkahiwalay dulot ng pagdala ng miyembro ng pamilya sa mga *quarantine facilities* o ospital.
- f. Ipaliwanag sa mga pamilyang namatayan dahil sa COVID-19 ang mga panuntunan para sa ligtas at marangal na paglilibing.

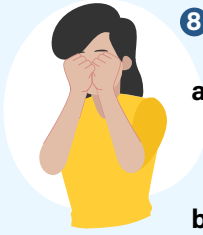


- g.** Ipaalam sa mga tao kung paano o saan makukuha ang mga *primary health care services* at *supplies* tulad ng gamot pang-*maintenance*, bakuna, *anti-retroviral drugs*, *ready-to-use therapeutic food*, at para sa *family planning*.
- h.** Tiyaking patuloy ang mga serbisyong tumutugon sa mga kaso ng *gender-based violence* at karahasan laban sa mga bata.
- i.** Magtayo ng mga *handwashing stations* at maglagay ng mga *hand sanitizer* sa mga pasukan ng mga gusali o pasilidad.



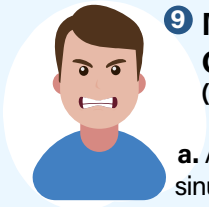
7 LIDER NG RELIHIYON

- a.** Tiyaking bawat miyembro ng inyong grupo ay nabibigyan ng impormasyon at mga huling balita tungkol sa COVID-19 at mga kailangang gawin para maiwasan ang COVID-19. Ipaliwanag kung bakit importante ang kanilang kooperasyon.
- b.** I-*promote* ang mga paraan para makaiwas sa COVID-19 tulad ng paghuhugas ng kamay, tamang paraan ng pagbahing at pag-ubo, at pagsiguro na isang metro o higit pa ang layo sa ibang tao kung nasa labas.
- c.** Maaaring i-*adjust* o gumawa ng alternatibong paraan para sa mga gawaing pangrelihiyon tulad ng paggamit ng *online platforms* at pagkansela o pagpapaliban sa mga pagtitipon.
- d.** Ipaalam sa mga pamilyang namatayan dahil sa COVID-19 ang mga panuntunan para sa ligtas at marangal na paglilibing sa mga labi. Kung ang panuntunan ay hindi naayon sa inyong relihiyon, pag-usapan ito kasama ang *health worker* sa inyong lugar para masiguro pa rin na ligtas at marangal ang paglilibing.



8 PAMILYANG NAMATAYAN DAHIL COVID-19

- a. Mahirap at malungkot mawalan ng mahal sa buhay. Mahalagang mabigyan sila ng marangal na libing ngunit sa paraan na ligtas para sa iyo, sa iyong pamilya, at sa ibang tao.
- b. Huwag hawakan, halikan, o balutin ang katawan ng taong namatay.
- c. Ayon sa *protocol*, ang namatay sa COVID-19 ay kailangang ilibing o *i-cremate* sa loob ng 12 oras pagkatapos mamatay. Limitado lang ang bilang ng mga miyembro ng pamilya na pahihintulutang bisitahin ang mga labi na may isa o dalawang metro ang layo mula rito.
- d. Mga lisensiyadong punerarya lamang ang maaaring humawak sa mga labi. Sila ay may sapat na kasanayan para dito.
- e. Kung ang mga ito ay hindi ayon sa inyong kultura o relihiyon, kausapin ang mga *religious leaders* at mga *health worker* sa inyong lugar para masigurong ang paglilibing ay marangal at ligtas.



9 MGA TAONG NAG-UUGNAY SA MGA INDIBIDWAL O GRUPO SA PAGKALAT NG COVID-19 (STIGMA AT DISKRIMINASYON)

- a. Ang *stigma* at disriminasyon ay nakakasakit ng damdamin. Walang sinuman ang dapat makaranas nito.
- b. Kung ang mga tao ay nakararanas ng diskriminasyon, maaari nilang itago ang kanilang sitwasyon, halimbawa, kung mayroon silang sakit. Dahil dito, maaaring lumala ang kanilang kondisyon at maaaring makahawa pa ng ibang tao. Magiging sagabal din ito sa pagpapagamot, paghingi ng mga serbisyo, at pagsunod sa mga dapat gawin para protektahan ang kanilang sarili at ibang tao.
- c. Huwag nating *i-discriminate* ang mga taong gumaling na sa COVID-19 at sa halip, maging masaya tayo para sa kanilang paggaling.
- d. Walang may gustong mahawa ng COVID-19. Ipalaganap ang kabutihan at habag sa kapwa lalo na sa mga *frontline workers* at iba pang nag-aalaga sa mga may COVID-19, at mga taong kumpirmadong may COVID-19 o hinihinalang mayroon nito.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga pangunahing mensahe at mga sagot sa mga karaniwang tanong, bisitahin ang <https://covid19.healthypilipinas.ph/>.

PAKIKIPAG-USAP SA GITNA NG MABIBIGAT NA SITWASYON

May ilang mga sitwasyon at paksang may kaugnayan sa pandemya na mabigat at mga tanong na mahirap sagutin. Gamitin ang mga sumusunod bilang gabay kung paano tugunan ang mga ito.

PANGKALAHATANG GABAY



- Maging marespeto, magalang at may simpatiya.
- Ang mga pasyenteng pinaghihinalaan at nakumpirma na may COVID-19, at ang sinumang mga bisita na kasama nila, ay maaaring ma-stress o matakot.
- Makinig nang mabuti sa mga katanungan at alalahanin nila.
- Gumamit ng lokal na wika at dahan-dahang magsalita. Iwasan gumamit ng mga teknikal na salita (tulad ng *medical terms*). Ipaliwanag sa pinakasimpleng paraan.
- Sagutin ang anumang mga katanungan at magbigay ng tamang impormasyon tungkol sa COVID-19.
- Maaaring hindi ka magkakaroon ng sagot para sa bawat tanong. Marami pa tayong hindi alam tungkol sa COVID-19 at okay na aminin iyon.
- Kung mayroon, ibahagi ang mga polyeto ng impormasyon o mga *handout* sa iyong mga pasyente.
- Okay na hawakan, o bigyan ng ginhawa ang suspect (PUI) at kumpirmadong mga pasyente habang may suot na PPE.
- Ipinin ang tumpak na impormasyon mula sa pasyente: ang pangalan, petsa ng kapanganakan, kasaysayan ng paglalakbay, listahan ng mga sintomas, at iba pa.
- Ipaliwanag ang mga patakaran ng *health care facility* para sa COVID-19, tulad ng paghihiwalay at limitadong mga bisita, at sa susunod na mga hakbang.
- Kung ang pasyente ay bata, kilalanin ang isang miyembro ng pamilya o tagapag-alaga na samahan sila. Ang tagapag-alaga ay dapat mabigyan at gumamit ng naaangkop na PPE.
- Magbigay ng mga update sa mga bisita at pamilya kung posible.
- Isama ang iyong mga pasyente sa proseso ng pag-desisyon. Tiyaking maaari nilang ipahiwatig ang kanilang mga alalahanin at magtanong. Nandoon ka upang makinig at harapin ang kanilang mga alalahanin.
- Baguhin ang pokus ng anumang hindi pagkakaintindihan o argumento sa pagkilos, sa pamamagitan ng pagbibigay ng dalawa o tatlong pagpipilian ng pasyente na may balanseng impormasyon. Nakakatulong itong *i-redirect* ang pasyente sa isang pag-iisip na nakatuon sa solusyon.

SCREENING

- KAPAG MAY NAG-AALALA TUNGKOL SA PROSESO NG PAG-TEST



**Bakit hindi nila
tini-test ang lahat?**

Wala kaming sapat na *test kit*. Sana hindi ganito yung sitwasyon, pero ito ang katotohanan.

**Bakit matagal
ang mga *test*?**

Alam namin na mahirap maghintay. Ngunit may prosesong dinadaan ang bawat test upang matiyak na tama ang mga resulta. Ang mga nasa laboratoryo ay nagsisikap upang matiyak na makuha ng mga tao ang mga resulta ng kanilang test sa mabilis na panahon.

**Bakit matagal
ang mga *test*?**

Batid kong parang hindi nga ito patas. Hindi ko alam ang mga detalye, subalit ang masasabi ko sa iyo ay ibang panahon iyon. Mabilis na nagbabago ang sitwasyon kaya ang ginawa natin noong isang linggo ay hindi pareho sa ginagawa natin ngayon.

PREFERENCING

- **KAPAG MAY NAIS NA PUMILI NA HINDI MAGPA-OSPITAL**



Nag-aalala ako tungkol sa bagong *virus* na ito. Ano ang dapat kong gawin?

Tama lang na ikaw ay mabahala. Limitahan mo ang iyong pakikisalamuha sa iba-tinatawag namin itong *physical distancing*. Pumili ka ng isang taong nakakakilala sa iyo nang mabuti upang makipag-usap sa mga doktor kung ikaw ay magkaroon ng malubhang sakit. Siya ang iyong magiging *proxy*/kinatawan. Sa huli, kung ikaw ang tipo ng tao na mas pipiliing huwag pumunta sa ospital, dapat mo itong sabihin sa amin at sa iyong *proxy*/kinatawan.

Napansin ko na hindi naman talaga bumubuti yung karamdaman ko, kahit bago pa man dumating ang *coronavirus*. Mas gusto kong manatili nalang sa bahay/sa pasilidad na ito.

Salamat sa pagsasabi mo sa akin nito. Ang naririnig ko ay mas gugustuhin mong hindi pumunta sa ospital kung pinaghihinalaan namin na mayroon kang *virus*. Tama ba ang nakuha ko?

Ayaw kong matapos ang aking buhay tulad ng isang gulay na pinananatiling buhay ng isang makina. [sa isang pangmatagalang pasilidad ng pangangalaga o sa bahay]

Nirerespeto ko iyon. Gayunpaman, patuloy ka naming aalagaan. Maaaring hindi mo makuha ang *virus* o makukuha mo pa rin sa kabila ng aming pag-iingat-at pagkatapos ay pananatilihin ka namin dito at titiyakin na komportable ka hangga't kasama mo kami.

Ako ang kinatawan/ahente ng pangangalagang pangkalusugan ng taong ito. Alam ko na ang kanilang kondisyong medikal ay masama-na marahil hindi sila makakaligtas sa *virus*. Kailangan mo bang dalhin sila sa ospital?

Malaking tulong para sa amin na ikaw ay nagsasalita para sa kanila, salamat. Kung ang kanilang kondisyong medikal ay lumala, maaari naming ayusin ang hospisyo (o *palliative care*) na tingnan sila kung nasaan sila. Maaari tayong umasa para sa pinakamabuti o magplano para sa pinakamalala.

PAG-UURI

- **KAPAG IKAW AY NAGPAPASYA KUNG SAAN DAPAT MAGPUNTA ANG ISANG PASYENTE**



Bakit hindi na lang ako pumunta sa ospital?

Prayoridad namin ang iyong kaligtasan. Maaaring mahawa ka sa sakit sa ospital, COVID-19 man o iba pa, kung pupunta sa ospital nang hindi naman kinakailangan. Masisiguro ang iyong kaligtasan kung tatawag muna sa DOH *Telemedicine hotline* o BHERT para makumpirma ng isang medikal na propesyonal ang iyong kalagayan.

Bakit mo ako pinipigilang pumunta ng ospital?

Batid kong nag-aalala ka at nais mo ang pinakamahusay na pag-aalaga. Sa ngayon, ang ospital ay naging isang mapanganib na lugar maliban kung talagang kailangan mo ito. Ang pinakaligtas na bagay para sa iyo ay ang _____.

PAGTANGGAP

- **KAPAG KAILANGAN NG IYONG PASYENTE ANG OSPITAL O ANG ICU**



Nangangahulugan ba ito na mayroon akong COVID 19?

Kailangan ka naming i-test sa pamamagitan ng pagpahid ng loob ng iyong ilong at lalamunan at malalaman natin ang resulta sa loob ng 2 na araw. Normal lang na makaramdam ng pagkabalisa habang naghihintay ng resulta, kaya gawin ang mga bagay na makatutulong sa iyo na mapanatili kang kalmado.

Gaano kasama ito?

Mula sa aking impormasyon ngayon at mula sa aking pagsusuri, ang iyong sitwasyon ay seryoso na dapat na nasa ospital ka. Mas malalaman natin sa mga susunod na araw na aalagaan ka namin, at aabisuhan ka namin tungkol sa karamdaman mo.

Malalagpasan ba ito ng aking lolo?

Batid kong nangangamba ka. Dahil siya ay 90 na, at meron pa siyang ibang mga karamdaman, posible na hindi na siya mailalabas sa ospital. Sa totoo lang, masyado pang maaga at di pa natin masasabi.

[Kapag ang isang pasyente na may COVID-19 ay nasa ospital/hinihiling ng kamag-anak nabisitahin ang pasyente] Sinasabi mo ba na walang maaring bumisita sa akin?

Alam kong mahirap na hindi magkaroon ng mga bisita. Napakataas ng panganib na kumalat ang virus kaya pasensiya na po na hindi namin pinahihintulutan ang mga bisita. Sila ay mailalagay sa higit na panganib kung bibisita sila sa ospital. Maaari mong gamitin ang iyong telepono, kahit na napagtanto ko na hindi ito pareho sa personal na pagbisita.

Bakit hindi mo ako pinapapasok para bumisita?

Napakataas ng panganib na mahawa ka ng virus kaya ipagpaumanhin ninyo na hindi namin pinahihintulutan ang mga bisita. Maaari kaming tumulong na makausap mo siya sa pamamagitan ng video call. Sana ay pwede kitang payagang bumisita dahil alam kong importante ito. Nakalulungkot na imposible ito ngayon.

PAGPAYO

- **KAPAG KAILANGANG PALAKASIN ANG LOOB AT MATAAS ANG MGA EMOSYON**



Natatakot ako.

Napakahirap ang sitwasyon na ito. Sa palagay ko, kahit sino ay matatakot. Maaari mo bang mas ipaliwanag pa ito sa akin?

Kailangan ko ng pag-asa.

Sabihin mo sa akin ang mga bagay na iyong inaasahan.
Nais kong higit pang maunawaan.

Kayong mga taong walang kakayahan!

Nakikita ko na hindi ka nasisiyahan sa mga bagay. Handa akong gawin kung ano ang nasa aking kapangyarihan upang mapagbuti ang mga bagay para sa iyo. Ano ang maaari kong gawin na makakatulong?

Gusto kong kausapin ang iyong *boss*.

Nakikita ko ang iyong pagkabigo. Kakausapin ko ang aking *boss* na pumunta dito sa lalong madaling panahon. Mangyaring isipin na marami rin silang iba't ibang bagay na inaasikaso sa ngayon.

Kailangan ko bang sabihin ang aking paalam?

Inaasahan ko na hindi iyon ang kaso. At nababahala ako na ang oras ay maaaring maging maikli. Ano ang pinakabumabagabag sa iyong isip?

PAGPAPASYA

- **KAPAG HINDI MAAYOS ANG TAKBO NG MGA BAGAY, MGA LAYUNIN NG PANGANGALAGA, AT KATAYUAN NG CODE**



**Nais ko ang lahat ng posible.
Gusto kong mabuhay.**

Ginagawa namin ang lahat ng aming makakaya. Ito ay isang mahirap na sitwasyon. Maaari bang sabihin niyo sa akin ang mga bagay na dapat kong malaman tungkol sa iyo para mapagbutihan pa ang pagaalaga sa iyo?

**Sa palagay ko hindi gusto
ng asawa ko ito.**

Tumigil muna tayo sandali at pag-usapan kung ano ang gusto nila. Maaari mo bang sabihin sa akin kung ano ang itinuturing nilang pinakamahalaga sa kanilang buhay? Ano ang pinakamahalaga sa kanila, nagbibigay ng kahulugan sa kanilang buhay?

**Hindi ko nais na maratay na parang
isang gulay o nakakabit sa isang makina**

Salamat, napakahalaga para sa akin na malaman iyon. Maaari mo bang ipaliwanag pa ang ibig mong sabihin?

Hindi ako sigurado kung ano ang nais ng aking asawa— hindi kami kailanman nag-usap tungkol dito.

Alam mo, maraming tao ang nasa parehong kalagayan mo. Ito ay mahirap na sitwasyon. Sa totoo lang, sa kanilang pangkalahatang kondisyon ngayon, kung kailangan natin silang ilagay sa isang aparato ng paghinga o gawin ang CPR, hindi sila mabubuhay. Ang mga pagkakataon ay laban sa atin. Ang aking rekomendasyon ay tanggapin natin na hindi siya mabubuhay nang mas mahaba at hayaan siyang pumanaw nang mapayapa. Batid kong ito ay mahirap marinig. Ano sa tingin mo?

PAGPAPABATID

- **KAPAG NAGSASABI KA SA ISANG TAO SA TELEPONO**



Oo, anak niya ako. Limang oras ang byahe ko mula sa kanya.

Mayroon akong isang seryosong bagay na sasabihin sa iyo. Nasa isang lugar ka ba na maaari kang makipag-usap?

Ano ang nangyayari? May nangyari ba?

Tumatawag ako tungkol sa iyong ama. Binawian siya ng buhay kanina lang. Ang rason ay dahil sa COVID 19.

[Umiiyak]

Nakikiramay ako sa iyong kawalan. [Katahimikan] [Kung sa palagay mo mayroon kang dapat sabihin: Huwag kang magmadali. Narito lang ako.]

Alam kong darating ito, ngunit hindi ko napagtanto na mangyayari ito nang ganito kabilis

Naisip kong nakakabigla nga ito. Ito ay nakakalungkot.
[Katahimikan] [Hintayin silang magsimula ulit]

PAGHIHINTAY

- KAPAG NAG-AALALA KA TUNGKOL SA MAAARING MANGYARI



Ang kinakatakutan mo:
Ang anak na lalaki ng pasyente na iyon
ay magagalit nang matindi.

Ang maaari mong gawin: Bago ka pumasok sa silid, maglaan ng ilang sandali para huminga nang malalim. Ano ang ikinagagalit? Pagmamahal, responsibilidad, takot?

Ang kinakatakutan mo: Hindi ko alam kung paano ko sasabihin sa nakamamahal na lola na hindi ko siya mailagay sa ICU at siya ay mamamatay.

Ang maaari mong gawin: Alalahanin kung ano ang maaari mong gawin: maririnig mo ang inaalala niya, maaari mong ipaliwanag kung ano ang nangyayari, matutulungan mo siyang maghanda, maaaring naroroon ka. Ito ay mga regalo.

Ang kinakatakutan mo: Buong araw akong nagtatrabaho para sa mga nahawaang tao at nag-aalala ako na maipasa ko ito sa mga taong mahalaga sa akin.

Ang maaari mong gawin: Makipag-usap sa kanila tungkol sa kung ano ang iyong inaalala. Maaari kayong magkasamang magpasya tungkol sa kung ano ang pinakamahusay na desisyon. Walang mga simpleng sagot. Ngunit ang mga alalahanin ay gumagaan kapag naibabahagi mo ito.

Ang kinakatakutan mo: Natatakot ako sa emosyonal at pisikal na kapaguran, at panghihina ng loob.

Ang maaari mong gawin: Maaari ka bang maghanap araw-araw ng ilang sandali upang kumonekta sa isang tao, magbahagi ng isang bagay, masiyahan sa isang bagay? Posibleng makahanap ng kaunting sandali ng kapayapaan kahit sa gitna ng isang alimpuyo sa tubig.

Ang kinakatakutan mo: Nag-aalala ako na mahihirapan ako at hindi ko magagawa kung ano talaga ang pinakamabuti para sa aking mga pasyente.

Ang maaari mong gawin: Suriin ang iyong sariling kapakanan kahit na sandali lamang. Kung ang isang matinding kalagayan ay nawawala, at ang iba ay malakas ang pakiramdam, nasaan na ako ngayon? Alalahanin na anuman ang iyong sariling kapakanan, ang mga damdaming ito ay hindi maiaalis sa mga tao. Matatanggap mo ba sila, huwag subukang itulak ang mga ito, at pagkatapos ay magpasya kung ano ang kailangan mo.

NAGDADALAMHATI

- KAPAG NAWALAN KA NG MINAMAHAL SA BUHAY

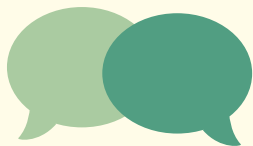


Ano ang iniisip mo: Nailigtas ko sana ang taong iyon.

Ano ang maaari mong gawin: Pansinin: Nakikipag-usap ba ako sa aking sarili na parang nakikipagusap sa isang mabuting kaibigan? Maaari ba akong umatras sandali at makaramdam lamang? Siguro ay lungkot, o pagkabigo, o pagod lamang ito. Ang mga damdaming iyon ay normal. At ang mga oras na ito ay malinaw na hindi normal.

Ano ang iniisip mo: OMG! Hindi ako makapaniwala na wala kaming tamang kagamitan / ang sama naman ng tao na iyon sa akin / kung paanong ang lahat ng ginagawa ko ay parang sumasabog.

Ano ang maaari mong gawin: Pansinin: hinayaan ko bang maapektuhan ako ng lahat ng ito? Ang lahat ba ng pagsusuri na ito ay talagang tungkol sa iba pa? Tulad ng kung gaano kalungkot ito, kung gaano ko nararamdaman na wala akong magawa, kung gaano parang ang liit ng aming mga pagsisikap? Sa ilalim ng mga kondisyong ito, maaasahan ang ganitong pag-iisip. Ngunit hindi natin dapat pabayaang hilahin nila tayo pababa. Mapapansin ba natin sila, at madarama, marahil ay ibahagi sila? At pagkatapos ay tanungin ang ating sarili: maaari ba akong pumunta sa isang hindi gaanong reaktibo, mas balanseng lugar kahit na lumipat ako sa susunod na bahagi?



PAKIKIPAG-USAP SA IBA PANG SITWASYON

CASE MANAGEMENT

Tiyaking ang mga personal na detalye ng pasyente ay *confidential* at gagamitin lamang ng mga *authorized officials* para sa *case management*. Ang hindi awtorisadong pagbibigay ng mga personal na detalye o *confidential* na impormasyon tungkol sa kalagayan o paggamot sa pasyente ay may kaukulang parusa ayon sa batas.

1 Bago dumating ang ambulansiya

- a. Ang pagdating ng ambulansiya sa isang komunidad pati na rin ang mga personnel na lulan nito na nakasuot ng PPE ay maaaring magdulot ng takot sa komunidad. Pakinggan ang mga tao at tulungan silang maging kalmado.
- b. Ipaliwanag na ang taong may sintomas ng COVID-19 ay hindi pa kumpirmadong may COVID-19. Malalaman lang kung may COVID-19 o wala pagkatapos lumabas ang resulta ng test.
- c. Ipaliwanag na para hindi mahawa, hindi nila dapat direktang hawakan ang may sakit, ang kanilang mga *body fluids* tulad ng sipon at laway, at mga gamit nila. Kailangan din nilang siguruhin na may isang metro o higit pa ang layo sa pasyente.
- d. Ipaliwanag ang mga proseso at mga susunod na hakbang para alam ng pamilya kung ano ang mangyayari at maibsan ang takot. Halimbawa, ipaliwanag na nakasuot ng PPE ang mga nasa ambulansiya at paraan ng pagdala sa pasyente papunta sa *quarantine center*.



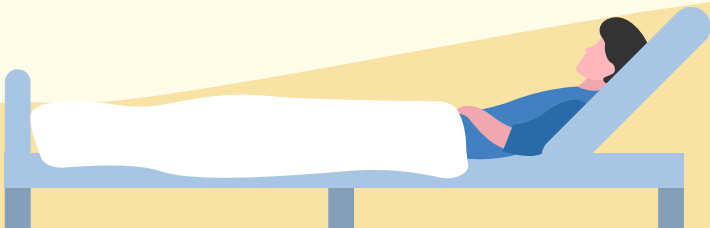
2 Pagdating ng ambulansiya

- a. Ipakilala ang mga *personnel* na lulan ng ambulansiya sa pamilya at tulungan silang makapag-usap. Ipa-switch off muna ang sirena ng ambulansiya.
- b. Suportahan ang *personnel* upang mabigyang atensiyon ang pamilya at masagot ang kanilang mga tanong habang ihinahanda ang pagdala sa pasyente sa quarantine facility.
- c. Huwag gampanan ang papel ng *personnel* ng ambulansiya.



3 Habang nasa *quarantine center* ang pasyente

- a. Ipaalam sa pamilya ang kalagayan ng pasyente at kung nasaan siya.
- b. Kung isa o parehong magulang ay nasa *quarantine center*, hanapin ang kanilang mga kamag-anak na puwedeng mag-alaga sa mga bata. Siguruhing mayroon silang PPE tulad ng face mask.
 - Kung walang kamag-anak, isangguni ito sa mga opisyal ng barangay para mabigyan ang mga bata ng pansamantalang matutuluyan basta't masisiguro ang kapakanan at proteksiyon ng bata.
 - Siguruhing alam ng mga miyembro ng pamilya o kamag-anak kung saan dinala ang bata at tulungan silang magkaroon ng komunikasyon sa bata.
- c. May mga kaso ng karahasan na maaaring hindi nare-report ngayong panahon ng krisis. Ipaalam sa mga tao na ang mga serbisyong tumutugon sa mga kaso ng karahasan kasama ang *referral services* ay patuloy pa rin.



4 Pagkatapos makumpleto ang *quarantine*

Tulungan ang mga pasyenteng na-discharge na mula sa *quarantine center*, nag-negatibo na sa test, at sumasailalim o nakakumpleto na dagdag 14 na araw na *self-isolation* o *home quarantine* na maka-*integrate* sa komunidad. Ipaliwanag na wala na silang COVID-19 at tugunan ang anumang isyu kaugnay ng *stigma* at diskriminasyon.

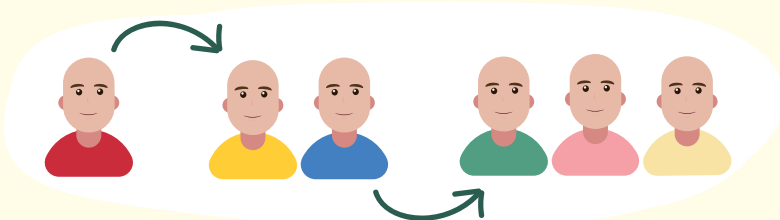
5 Kung namatay ang pasyente sa *quarantine center*

- a. Ipaalam sa pamilya nang may pakikiramay kung ang pasyente na nasa *quarantine center* ay namatay at kung paano mailalabas ang mga labi.
- b. Tulungan ang pamilya na mabigyan ng mga kaukulang serbisyo gaya ng *mental health and psychosocial support* (MHPSS).

CONTACT TRACING

1 Bago dumating ang *contact tracing team*

- a. Tulungan ang pamilya na maging kalmado. Ipaliwanag na ang mga gagawin ay batay sa isang pamantayang hakbang o *standard procedure* at walang dapat ipag-alala. Ipaliwanag din na ginagawa ito para mapabagal ang pagkalat ng *virus* kung kaya't mahalaga na ang isasagot nila ay base sa katotohanan.
- b. Ipaalala sa pamilya na malaya silang magpahayag ng damdamin o opinion o sabihin sa iyo kung hindi sila kumportable sa paraan ng pagtatanong.
- c. Ipaliwanag na ang mga nagkaroon ng close contact sa taong kumpirmado o maaring may COVID-19 ay kailangang sumailalim sa quarantine sa loob ng 14 na araw para sa proteksiyon ng lahat. Bigyan diin na hindi ito nangangahulugang lahat sila ay may COVID-19.
- d. Pakinggan at tugunan ang kanilang mga hinaing at tanong.



2 Sa simula ng *contact tracing*

- Ipaalala sa pamilya na malaya silang magtanong tungkol sa proseso.
- Makinig at tulungan ang nagsasagawa ng *contact tracing* na makuha ang impormasyong kailangan sa paraan na magalang at may pagmamalasakit. Sikaping maibsan ang kanilang takot o pangamba.
- Sikaping maisama ang ibang miyembro ng sambahayan para mas mabuo ang impormasyong makukuha. Makatutulong ang iyong karanasan, kaalaman, at tiwala ng mga tao sa iyo.
- Huwag gampanan ang papel ng isang opisyal ng *contact tracing*. Sikaping mapaagan ang proseso para sa pamilya o komunidad at iwasan ang paulit-ulit na tanong.

3 Pagkatapos ng *contact tracing*

- Tumulong para maging maayos at masigurong hindi labis na maging pabigat para sa pamilya o komunidad ang anumang susunod pang pagbisita para sa *contact tracing*.
- Alamin mula sa pamilya kung mayroon silang tanong na hindi sila kumportableng itanong habang kausap ang *contact tracing team*. Sabihin na maaari nilang itanong ito sa iyo.

HOME QUARANTINE

Mga sasailalim sa *monitored home quarantine*:



Sinumang pumunta sa mga lugar kung saan kumakalat ang COVID-19 at/o may *close contact* sa isang taong kumpirmadong may COVID-19 at **walang sintomas** sa loob ng 14 na araw pagkatapos ma-expose.



Sinumang pumunta sa mga lugar kung saan kumakalat ang COVID-19 at/o may *close contact* sa isang taong kumpirmadong may COVID-19 at **may banayad na sintomas** sa loob ng 14 na araw pagkatapos ma-expose.



Sinumang na **may sintomas** tulad ng lagnat at tuyong pag-ubo.

1 Bago ang *quarantine*

- a. Pakinggan at tugunan ang mga tanong ng mga kausap. Tulungan sila para manatiling kalmado. Ipahayag ang iyong pagmamalasakit at simpatiya.
- b. Ihanda ang mga pamilya kung ano ang aasahan habang sasailalim sa *quarantine*. Ipaliwanag na ang *quarantine* sa loob ng 14 na araw ay isang paraan para maprotektahan nila ang kanilang sarili at ang ibang tao laban sa COVID-19.
- c. Ipaalam ang mga sintomas ng COVID-19 at kung ano ang gagawin kapag may sintomas.
- d. Ipaliwanag ang proseso ng *quarantine*, pati ang mga sumusunod:



Kung ano ang *quarantine* at ang kahalagahan nito



Tagal ng *quarantine*



Paano magiging ligtas habang naka-*quarantine*



Paano makakausap ang mga miyembro ng pamilya na nasa *quarantine center*



Sintomas na kailangan ng agarang atensiyon:

*Adults: Difficulty breathing, shortness of breath
Children: Difficulty breathing, inability to drink or breastfeed, lethargy, unconsciousness, convulsions*



Paano makontak ang Barangay Health Emergency Team (BHERT)

- e. Huwag paasahin sa wala ang mga pamilya tungkol sa kung ano ang matatanggap nila, pagkain man ito o iba pa.
- f. Huwag gampanan ang papel ng isang *quarantine officer* kung hindi ito ang iyong responsibilidad.

2 Habang sumasailalim sa *quarantine*

- a. Ipagbigay-alam sa mga pamilya ang mga pinakahuling balita tungkol sa proseso at mga *protocol* kaugnay ng *quarantine*
- b. Magsilbi bilang daan para magkaroon ng komunikasyon sa pagitan ng mga pamilya at ng mga nagbibigay serbisyo sa *quarantine*.
- c. Tulungan ang pamilyang may miyembro na nasa *quarantine facility* para malaman ang kalagayan at kung nasaang *quarantine facility* ang pasyente.
- d. Tulungan ang mga tao na mabigyan ng *mental health and psychosocial support* (MHPSS) kung kailangan.

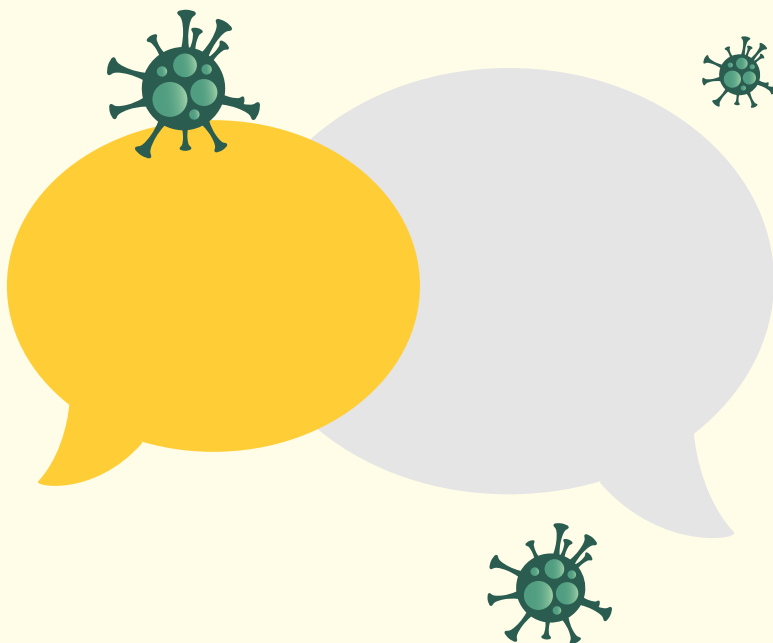
3 Pagkatapos ng *quarantine*

Suportahan ang mga taong na-*discharge* na mula sa *quarantine facility*, nag-*negative* na sa *test*, at sumasailalim o nakakumpleto na ng dagdag pang 14 na araw na *self-isolation* o *home quarantine* na makare-*integrate* sa komunidad at tugunan ang mga isyu kaugnay ng *stigma* at diskriminasyon.

LIGTAS AT MARANGAL NA PAGLIBING



- 1 Magpahayag ng pakikiramay sa pamilyang namatayan.
- 2 Ipaliwanag na ang mga labi ay ihahanda sa paraan na ligtas at marangal, ito man ay dahil sa COVID-19 o hindi.
- 3 Pakinggan ang mga hinaing ng pamilya at tulungan silang ma-kontak ang kanilang *religious leader* kung kailangan.
- 4 Ipaliwanag sa pamilya na mahalaga ang tradisyon ngunit kailangan ding masiguro na maihahanda at maililibing ang mga labi sa paraan na ligtas para sa lahat.
- 5 Ipaliwanag sa pamilya na maaari silang magtanong tungkol sa proseso ng paglilibing sa mga namatay sa COVID-19.
- 6 Huwag gampanan ang papel ng mga itinalagang humawak sa mga labi.



REFERENCES

COVID-19 – NOVEL (new) CORONAVIRUS: KEY TIPS AND DISCUSSION POINTS
For community workers, volunteers and community networks. IFRC, WHO, and UNICEF.

COVID-19 Infection Prevention and Control (IPC) Guidelines for Home and Community Settings (draft).
Department of Health, UNICEF, and WHO.

Interim Guidelines for Home Quarantine. Department of Health.

Interim Guidelines for 2019-nCoV ARD Response in Communities. Department of Health.

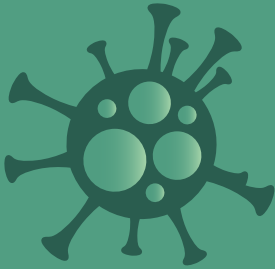
Interim Guidelines on Disposal and Shipment 2019-nCoV ARD Human Remains. Department of Health.

Interim Guidelines on Preparedness and Response to the 2019-nCoV. Department of Health.

Mental Health and Psychosocial Support for Staff, Volunteers and Communities
in an Outbreak of Novel Coronavirus. IFRC.

VitalTalk (2020). COVID Ready Communication Playbook. Retrieved from: <https://www.vitaltalk.org/guides/-covid-19-communication-skills/>

World Health Organization Representative Office for the Philippines (2020). Communicating with patients
with suspected or confirmed COVID-19. *The COVID-19 Risk Communication Package for Healthcare Facilities*
(1st ed., p. 5). Retrieved from: <http://healthphilippines.ph>



f OfficialDOHgov | unicefphilippines

t @DOHgovph | @unicefphils

globe doh.gov.ph | unicef.ph |
covid19.healthypilipinas.ph

phone (02) 894-COVID | 1555



unicef 
for every child



From
the People of Japan



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



**World Health
Organization**
Representative Office
for the Philippines



**Breakthrough
ACTION**
FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

#WeHealAsOne | #BeatCOVID19