

11.06.2020

**Papaano maiwasan na mahawahan ng Corona Virus at Paano ang pagsasagawa ng test or examination para mahanap ang may Corona virus**

**Pampublikong impormasyon mula sa Ministry Ng Kalusugan**

Papaano natin mapapanatiling ligtas ang ating mga sarili para makaiwas na mahawahan ng Corona?

Ilang karagdagang pagiingat ang kinakailangan na mag suot ng face mask, inirerekomenda na panatilihin ang mga alituntunin at mga patakaran sa kalinisan na ipanatupad.

Pag iwas sa pagkakahawa sa mga iba pang mga Virus sa pamamagitan ng daanan ng paghinga o respiratory viruses {tulad ng trangkaso or flu}

- ✓ Kadalasang Paghuhugas ng mga kamay sa pamamagitan ng paggamit ng sabon at tubig or paggamit ng mga pangdisimpekta na may alcohol base
- ✓ Iwasan ang malapitang pakikipag- ugnayan sa mga taong may sakit, sa taong inuubo or bumabahing.
- ✓ Panatilihin ang distansya ng 2 metro ang layo sa bawat isa, iwasan ang pakikipag kamay at iba pang pisikal na pakikipag- ugnay.
- ✓ Iwasan ang direktang pakikipag- ugnay or paghawak ng mga bagay bagay hanggat maari or mga bagay na nakaibabaw sa mga pampublikong mga lugar na kung saan madalas na hawakan ng mga tao
- ✓ Iwasan ang paghawak sa bibig, sa ilong at sa mga mata
- ✓ Isagawa ang pag- ubo at pagbahing sa siko o paggamit ng mga disposable na napkin o single use at itapon sa may basuraha.
- ✓ Iwasan ang paggamit ng mga kagamitan na shared o pakikibahagi sa parehas na kagamitan o utensils na ginagamit sa pagkain
- ✓ Iwasan ang pananatili sa mga pampublikong mga lugar kapag may sakit.

Ang hotline na "health Voice" ay isang call center ng Ministry Ng Kalusugan kung saan maaring makakuha ng referral para sa pagsasagawa ng examine or test na COVID19 kahit na walang health insurance. Ang hotline ay may salitang English, Russian, Arabic, France, Tigrit.

Ang mga sintomas ng sakit na may kasamang lagnat, kahirapan sa paghinga at hindi pangkaraniwang ubo.



walang health insurance

may health insurance

tumawag sa hotline ng boses ng kalusugan \*5400

tumawag sa hotline ng klinik - kupat holim kung saan naka-insured

ang hotline ang tatawag sa MADA – Magen David Adom

Ang Klinik – kupat Holima ang magdedesisyon base sa medical na Criteria kung pupunta o magpapatest ng COVID 19

Ang MADA ang magdedesisyon base sa medical na criteria kung isasagawa ang test ng corona

Pagkuha ng resulta sa pamamagitan ng klinika o kupat holim

Kinakailangan na manatili sa isolation sa loob ng bahay hangang sa pagtanggap ng resulta

Negatibong resulta makakatanggap ng SMS na message

Sa mga Positibong resulta – makatanggap ng mensahe sa pamamagitan ng telepono mula sa Health Bureau