



## Gawing mabagal ang pagkalat ng COVID-19

Ang mga indibidwal, mga tagapag-employo at mga organisasyon ay maaaring makatulong upang pigilan ang pagkalat ng coronavirus (COVID-19) at protektahan ang mga pinakamahihina sa komunidad.

Lahat ay hinihikayat na kumilos NGAYON upang mabawasan ang pagkalat at panganib na mahawahan. Ang pagsasagawa ng mabuting kalinisan at social distancing ay dalawang mahahalagang paraan kung saan makakatulong ka.

Ang social distancing ay nangangahulugan ng pag-iwas sa malapit na pakikisalamuha sa ibang tao. Bagaman hindi laging posible, sikaping panatilihin ang layo na 1.5 metro sa ibang mga tao.

## Payo sa publiko

- Sapat ibukod ng lahat ng mga naglakbay sa ibang bansa ang kanilang sarili nang 14 na araw pagbalik sa Australya, kahit na wala kang mga sintomas.
- Isagawa ang mabuting kalinisan – maghugas lagi ng mga kamay gamit ang sabon at tubig nang 20 segundo, iwasang hipuin ang iyong mukha, umubo o bumahin sa iyong braso o sa tisyu - pagkatapos ay itapon ang tisyu sa basurahan. Regular na disimpektahan ang madalas mahawakang mga ibabaw.
- Manatili sa bahay kung masama ang iyong pakiramdam at huwag bibisita sa mga mahihinang tao sa mga ospital, sa mga pasilidad sa pangangalaga ng matatanda, o sa mga taong may sakit sa puso, karamdaman sa бага o bato, o diabetes.
- Kung maysakit ang iyong anak/kabataan, huwag itong papasukin sa paaralan o sa child care hangga't hindi gumagaling ang mga sintomas.
- Magplano sakaling hindi makapasok ang iyong anak/kabataan sa childcare o sa paaralan dahil sa hinaharap na pagsasara. Regular na alamin sa [The Department of Education](#) at [Catholic Schools NSW](#) para sa mga update.
- Suportahan ang ibang mga tao sa komunidad sa pamamagitan ng pagmamalasakit sa mga kaibigan at kapamilya.
- Ulap at hindi umpukan ng mga tao – iwasan ang mga pagtitipon at manatiling konektado sa pamilya, mga kaibigan at mga katrabaho sa pamamagitan ng telepono, email at social media.
- Huwag nang makikipagkamay, yayakap o hahalik bilang isang pagbati.
- Muling pag-isipan ang mga planong paglalakbay sa ibang bansa at sa ibang estado.
- Kausapin ang iyong doktor at parmasyutiko tungkol sa pagkuha ng pang-emerhensiyang suplay ng anumang regular na gamot para sa iyo at sa iyong pamilya.
- Manatiling may kaalaman: dahil ang sitwasyon ay mabilis na nagbabago, regular na alamin ang mga update sa mga sumusunod na site, [NSW Health COVID-19 website](#) at [NSW Health Facebook page](#).

## Payo para sa mga tagapag-employo at mga service provider

- Hikayatin ang flexible na mga kaayusan sa trabaho/pag-aaral at hikayatin ang mga tauhan na manatili sa bahay kung maysakit sila.
- Hikayatin ang mga tauhan na ipagpaliban o kanselahin ang di-kagyat na paglalakbay.
- Tiyakin ang mataas na pamantayan sa regular na paglilinis.



- Bumili ng mga suplay para sa kalinisan (hal. mga alkohol na hand sanitiser) at gawin itong available sa mga pasukan ng gusali at sa pinagtitipunang mga lugar. Hikayatin ang madalas na paghuhugas ng mga kamay at paggamit ng mga hand sanitiser.
- Iakma ang mga aktibidad/serbisyo upang itaguyod ang social distancing – paghiwa-hiwalayin ang mga kliyente, iwasan ang mga pila at saradong mga lugar.
- Iwasan ang malalaking panloob na pulong at mga lugar-kainan at gamitin ang panlabas na lugar hangga't maaari.
- Isipin ang mga pangangailangan ng mga nakatatanda, mga taong may kapansanan, at iba pa na may kahirapan sa paglakad at pagkilos.
- Manatiling maalam: sumangguni sa [SafeWork NSW's COVID-19: Advice and guidance for NSW workplaces.](#)

## Sino ang dapat masuri?

- Sinuman na may mga sintomas na tulad ng sipon o trangkaso na galing sa ibang bansa o nakasalamuha ang isang tao na kumpirmadong kaso ng COVID-19, ay kailangang masuri. Kung ikaw ay may mga sintomas, tumawag kaagad sa iyong GP upang matiyak na maisasagawa ang naaangkop na mga kaayusan.

## Magagamit na mga link

- [NSW Health COVID-19 website](#)
- [NSW Health Facebook page](#)
- [Australian Department of Health](#)
- [The Department of Education](#)
- [Catholic Schools NSW](#)
- [Transport for NSW](#)