



## Pagbalik sa iyong komunidad

Ang mga taong kinailangang bumukod (*isolation*) sa bahay o nakakuwarentana at nakumpleto ang kanilang 14 na araw na hindi nagpapakita ng mga senyales o sintomas ng pagsama ng pakiramdam, ay pinapayagang makabalik sa kanilang mga pang-araw-araw na gawain kasama na ang pagpasok sa trabaho, eskwelahan, unibersidad, pumunta sa mga pampublikong lugar at gumamit ng pampublikong sasakyan.

Ikaw ay hinihikayat na ipagpatuloy ang mga nakasanayang mainam na kalinisan upang makatulong na malayo sa sakit. Maaari lamang na sundin ang mga payo na nakabalangkas sa ibaba.

Ang Gobyerno ng Australia ay patuloy na nagsasagawa ng pag-iingat upang matiyak ang kaligtasan ng komunidad na nakapalibot sa pagsiklab ng coronavirus. Alamin ang tungkol sa mga hakbang na ito sa [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

## Ano ang aking gagawin kung sumama ang aking pakiramdam pagkatapos kong umalis sa pagbubukod (*isolation*) o kuwarantena?

Habang nakababahala ang coronavirus, mahalagang tandan natin na karamihan sa mga taong nagpapakita ng mga sintomas na ito ay malamang na dumaranas ng sipon o iba pang karamdaman sa paghinga – hindi COVID-19.

Gayunman, bilang pag-iingat, kung ikaw ay kaagad na nagdebelop ng mga sintomas na ito pagkatapos umalis sa pagbubukod (*isolation*), ikaw ay hinihikayat na pumunta sa iyong karaniwang doktor. Ang iyong doktor ang makapagpapayo sa iyo kung ano ang mga hakbang na dapat mong sundin upang ikaw ay bumuti at maaari kang suriin para sa bilang ng mga impeksyon sa paghinga kasama na ang coronavirus, kung kinakailangan na medikal.

## Paano tayo makatutulong na maiwasan ang pagkalat ng COVID-19?

Ang pagsasanay ng mainam na kalinisan sa kamay at pagbahing/pag-ubo ang pinakamahusay na depensa laban sa karamihan ng mga virus. Dapat mong:

- hugasan ng madalas ang iyong mga kamay na may sabon at tubig, bago at pagkatapos kumain, at pagkagaling sa banyo
- magtakip pag umuubo at bumabahing, itapon ang mga tissue, at gumamit ng hand sanitiser na may alkohol
- kung masama ang pakiramdam, iwasang makisalamuha sa iba (manatili ng higit sa 1.5 na metro mula sa mga tao).

## Mga serbisyong tumutulong (*support services*)

Ang pagbubukod (*isolation*) sa bahay o mga panahon ng pagkuwarentina (*quarantine*) ay maaaring nakababahala at maaaring mag-iwan ng pakiramdam ng pag-aalala. May iba't-ibang mga klase ng serbisyong tumutulong ang maaaring makuha, kasama na ang pakikipag-usap sa isang konsehal o iba pang propesyonal sa kalusugan ng kaisipan.

## Head to Health – [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)

Ang Head to Health ay nagbibigay ng mga link online sa mapagkakatiwalaang kalusugan ng kaisipan ng Australia at mga tulong sa telepono, mapagkukunan at mapagpipiliang lunas. Ang mapakinabangang website na ito ay mayroon din mga programang online at pagtitipon, pati na rin ang iba't-ibang klase ng mga mapagkukunan ng digital na impormasyon.

Gamit ang pahina ng paghahanap (*search page*), maaari kang mag-navigate sa iba't-ibang mga mapagkukunan at serbisyo kung kailangan ng tulong kung ikaw ay nakararanas ng mga alalahanin sa kalusugan ng kaisipan, o sinusubukan na suportahan ang ibang tao. Kung hindi ka sigurado kung saan mag-uumpisa, maaari mo ding gamitin si Sam the Chatbot. Si Sam ay nagbibigay ng mga nababagay na rekomendasyon sa impormasyon at mga serbisyo na pinakaangkop sa iyong mga pangangailangan.

Ang ilan sa magagamit na mga serbisyong tumutulong (*support services*) ay nakalista sa ibaba:

Mga serbisyong tumutulong ( <i>support services</i> )		
Lifeline	13 11 14	<a href="http://lifeline.org.au">lifeline.org.au</a>
Beyond Blue	1300 224 636	<a href="http://beyondblue.org.au/forums">beyondblue.org.au/forums</a>
MensLine Australia	1300 789 978	<a href="http://mensline.org.au">mensline.org.au</a>
Kids Helpline	1800 551 800	<a href="http://kidshelpline.com.au">kidshelpline.com.au</a>
headspace	1800 650 890	<a href="http://headspace.org.au">headspace.org.au</a>
ReachOut	<a href="http://au.reachout.com">au.reachout.com</a>	
Life in Mind	<a href="http://lifeinmindaustralia.com.au">lifeinmindaustralia.com.au</a>	
SANE forums	<a href="http://saneforums.org">saneforums.org</a>	

## Karagdagang impormasyon

Para sa pinakabagong abiso, impormasyon at mga mapagkukunan, pumunta sa [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

Tumawag sa National Coronavirus Health Information Line sa 1800 020 080. Bukas ito ng 24 na oras sa isang araw, pitong araw sa isang linggo. Kung nangangailangan ng mga serbisyo sa pag-translate o pag-interpret, tumawag sa 131 450.

Ang numero ng telepono ng iyong estado o ahensya ng pampublikong kalusugan sa iyong nasasakupan ay makukuha sa [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

Kung mayroon kang mga alalahanin tungkol sa iyong kalusugan, makipag-usap sa iyong doktor.