



Impormasyon para sa mga eskwelahan at centre para sa kabataan (*early childhood*), estudyante at ang kanilang mga magulang

Ang mga taong bumalik mula sa bansa o rehiyon na nasa mataas o katamtamang peligro dahil sa COVID-19 ay dapat na subaybayan ang kanilang kalusugan. Kung ikaw ay magdedebelop ng mga sintomas kasama na ang lagnat at ubo dapat na agaran mong ibukod (*isolate*) ang iyong sarili at kaagad na humingi ng atensyong medikal. Pumunta sa www.health.gov.au/covid19-travellers para sa listahan ng mga bansang nasa peligro.

Ang mga tao na iniisip na maaaring may nakasalamuha na may kumpirmadong kaso ng coronavirus ay dapat ding subaybayan ang kanilang kalusugan at humingi ng agarang atensyong medikal.

Maaari bang pumasok sa mga eskwelahan ang mga estudyante o miyembro ng kawani at centre para sa kabataan (*early childhood*)?

Ang mga partikular na pangangailangan ay iniligay para sa mga tao na bumalik mula sa isang bansa o rehiyon na may mataas o katamtamang peligro para sa COVID-19, o maaaring iniisip na nakipag-ugnayan sila sa may kumpirmadong kaso ng coronavirus. Pumunta sa www.health.gov.au/covid19-travellers para sa listahan ng mga bansang nasa peligro at mga pangangailangan para sa pagbubukod (*isolation*).

Ang kaugnay na eskwelahan o centre ng nangangalaga ng bata (*childcare*) ay dapat na maabisuhan. Ang mga estudyante ay maaaring humiling ng mga *remote* na alternatibong paraan para matuto na ikinukunsidera ang panahon ng pagbubukod (*isolation*), sa kondisyon na ang isang tao ay nananatiling malusog, sa pinakamatagal na 14 na araw.

Ano ang ibig sabihin nang pagbubukod (*isolate*) sa loob ng iyong bahay?

Ang mga taong kinakailangan na bumukod ay dapat na manatili sa bahay at hindi dapat dumalo sa mga pampublikong lugar, partikular sa trabaho, eskwelahan, nangangalaga ng bata (*childcare*) o unibersidad. Ang mga tao lamang na kasama sa tirahan ang dapat na nasa bahay.

Huwag tumanggap ng mga bisita. Kung posible, humiling sa iba tulad ng mga kaibigan o pamilya, na hindi nangangailangang bumukod (*isolate*), ang kumuha ng pagkain o iba pang mga pangangailangan. Kung ang taong nakabukod (*isolate*) ay dapat na lumisan ng bahay o tirahan, tulad ng paghingi ng pangangalagang medikal, sila ay inaatasang magsuot ng surgical mask kung meron sila nito.

Paano kung ang estudyante o miyembro ng kawani ay magkasakit habang nakabukod (*isolation*)?

Kasama sa mga sintomas (ngunit hindi limitado sa) lagnat, ubo, pananakit ng lalamunan, pagkapagod at hirap sa paghinga.

Kung ang estudyante/miyembro ng kawani ay magdebelop ng mga katamtamang sintomas, sila ay dapat na:

- Ibukod (*isolate*) ang kanilang mga sarili sa ibang nasa bahay at gumamit ng hiwalay na banyo kung mayroon;
- Magsuot ng surgical mask at kung wala sila nito, magsanay ng mainam na kalinisan sa pagbahing/pag-ubo;
- Pagsasanay ng mainam na kalinisan sa kamay; at
- Tumawag sa doktor o ospital at isalaysay sa kanila ang kamakailang paglalakbay o historya ng pakikipag-ugnayan.

Kung sila ay may mga malubhang sintomas tulad ng hirap sa paghinga:

- Tumawag sa 000, humiling ng ambulansya at ipagbigay-alam sa mga opisyal ang kamakailang paglalakbay o historya ng pakikipag-ugnayan.

Kung masama ang pakiramdam, ang kawani at mga estudyante ay hindi dapat isama sa pagpasok sa eskwelahan o centre para sa kabataan (*early childhood*) hangga't hindi sila nasusuri ng kanilang pangunahing tagapangalaga. Ang pangunahing tagapangalaga ang makikipag-ugnayan sa lokal na awtoridad ng pabublikong kalusugan upang matukoy kung ligtas na silang bumalik sa mga pangkaraniwang gawain.

Paano tayo makatutulong na maiwasan ang pagkalat ng coronavirus?

Pagsasanay ng mainam na kalinisan sa pagbahing/pag-ubo ang pinakamahasag 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).

Karagdagang impormasyon

Habang nakababahala ang coronavirus, mahalagang tandaan 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 coronavirus.

Para sa pinakabagong abiso, impormasyon at mga mapagkukunan, pumunta sa 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

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