



MANATILING UP-TO-DATE SA COVID19.CA.GOV

MGA TIP SA COVID-19

PARA SA MGA TAGAPAG-ALAGA NG MGA TAONG MAY
MGA KAPANSANAN SA INTELEKTUWAL AT PAG-UNLAD



FIL

FILIPINO

MAKUKUHA RIN SA:

English
Español
中文
Tiếng Việt
한국어



MGA SERBISYO SA
EMERGENCY NG
TANGGAPAN NG
GOVERNADOR:
CalOES.ca.gov



KONSEHO NG ESTADO
NG CALIFORNIA SA
MGA KAPANSANAN SA
PAG-UNLAD:
SCDD.ca.gov



KAGAWARAN NG
PAG-UNLAD NG MGA
SERBISYO:
DDS.ca.gov

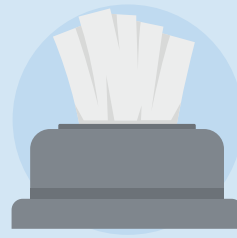
MABUTING MGA KAUGALIAN

TULUNGAN ANG TAONG INYONG INAALAGAAN NA
GUMAWA NG MGA MABUTING PANG-ARAW-ARAW
NA KAUGALIAN

ANG IYONG
MGA AKSYON
NAGLILIGTAS NG
MGA BUHAY



Hugasan nang madalas
ang mga kamay gamit ang
sabon at tubig sa loob nang
20 segundo.



Takpan ang mga pag-ubo
at pagbahin ng manggas
o tissue. Pagkatapos ay
itapon ang tissue.



Idisempekta ang madalas
hawakang mga ibabaw
na lugar at mga bagay
araw-araw.



Manatili sa bahay,
maliban kung kukuha ng
mga kailangan o medikal
na pangangalaga.



Kung kailangan ninyong
lumabas, **manatiling
malayo nang 6 na
talampakan** mula sa
iba pa hangga't maaari.



Magsuot ng mask sa mga
grocery store at iba pang
pampublikong lugar.

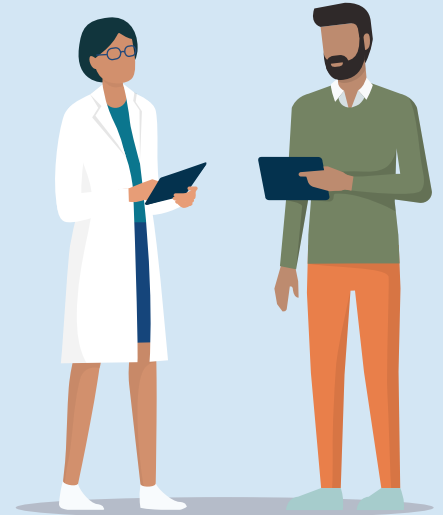
MGA TIP PARA SA MGA TAGAPAG-ALAGA

- ✓ Isama ang taong inyong sinusuportahan sa pagpapalano at pagpapasya, hangga't maaari.
- ✓ Magplano kung sino ang magiging responsable sa tao na inyong inaalagaan kung kayo ay magkasakit.
- ✓ Kung kayo ay mayroon nang alternatibo o pang-emergency na plano, rebyuhin ito upang matiyak na epektibo pa ito.
- ✓ Kumpirmahin ang pagkakaroon ng mga tagapagbigay ng serbisyo at iba pang mga nakapalibot na suporta.
- ✓ Ihanda ang tao na inyong inaalagaan sa maaaring pagbabago o tila kakaibang pag-aalaga at iba pang mga serbisyo na iyon.
- ✓ Sanayin ang alternatibong mga tagapag-alaga kung sakaling kayo ay magkasakit o kailangang magpa-ospital.
- ✓ Ituro sa iba pang tagapag-alaga ang mga ligtas na kasanayan sa COVID-19 at sabihin ang mga sintomas.
- ✓ Pakinggan at talakayin ang mga alalahanin at damdamin ng tao na inyong inaalagaan.
- ✓ Panatilihin ang mga panlabas na koneksyon sa lipunan ng tao sa pamamagitan ng mga telepono at computer.
- ✓ Maghanap ng mga malikhaing paraan upang mapanatili ang mga gawain o gumawa ng mga bago.
- ✓ Magbahagi ng mga video at mga kuwentong panlipunan na nagpapaliwanag sa COVID-19 at kung paano manatiling ligtas. **SCDD.CA.GOV**



MGA KASANGKAPAN

- ✓ Gumawa at magbahagi ng isang listahan ng kontak na pang-emergency, kasama ang mga kapamilya, kaibigan, kapitbahay, drayber, tagapagbigay ng healthcare at serbisyo, guro, employer, lokal na kagawaran ng pampublikong kalusugan at iba pang mga mapagkukunan sa komunidad.
- ✓ Tulungan ang tao na inyong inaalagaan na gumawa ng isang **HEALTH PROFILE** na may mga kondisyong medikal, doktor at medikasyon.
- ✓ Panatilihing up to date ang inyong sarili sa kung ano ang gagawin kung kayo ay magkasakit o nangangalaga sa isang tao na may patnubay mula sa CDC. **CDC.GOV/CORONAVIRUS/2019-NCOV/IF-YOU-ARE-SICK/**
- ✓ Gamitin ang portal ng pasyente na tumatanggap ng inyong pangangalaga, o isang mobile health app, upang i-save at ibahagi ang impormasyon tungkol sa kalusugan at mga pangangailangan.
- ✓ Alamin kung paano hilingin sa ospital na magbigay ng mga akomodasyon sa komunikasyon kung ang tao na inyong inaalagaan ay nangangailangan ng mga kagamitan at suporta. **COMMUNICATIONFIRST.ORG/COVID-19/**



PANGANGALAGA SA SARILI

- ✓ Alagaang mabuti ang inyong sarili, lalo na kung kayo ay may isang malalang kondisyon.
- ✓ Kumain ng masustansiyang pagkain at iwasan ang pagkain nang dahil lamang sa stress.
- ✓ Maghanap ng mga bagong paraan upang mag-ehersisyo habang nananatili sa bahay.
- ✓ Manatiling konektado sa inyong sariling sistema ng suporta, mga kaibigan at kapamilya.
- ✓ Alalahanin ang mga bagay na ikinasasaya ninyo at gawin ninyo ang mga ito kung maaari: mga libro, mga pelikula, meditasyon, pagtawag sa isang kaibigan.
- ✓ Iwasan ang masyadong maraming balita at mga bagay na magiging dahilan ng stress.
- ✓ Subukang matulog. Ang pagtulog ay susi sa kakayahan ninyong alagaan ang iba.



MGA EKTRANG TIP PARA SA:



KUNG ANG TAONG INYONG INAALAGAAN AY NAGKASAKIT

- ✓ Kung maaari, kumuha ng isang tao upang maging pangunahing tagapag-alaga.
- ✓ Panatiliing malayo sa iba pang nasa sambahayan ang taong may sakit.
- ✓ Kung maaari, pagamitin ng hiwalay na kuwarto at banyo ang taong may sakit.
- ✓ Pagamitin ng hiwalay na mga plato, tasa at kubyertos ang taong may sakit.
- ✓ Idisempeкта ang mga switch ng ilaw, doorknob, laruan at iba pang nahawakang ibabaw na lugar araw-araw.
- ✓ Labhan ang mga damit, tuwalya at bedding sa tubig na masyadong mainit.
- ✓ Hugasan ang mga kamay bago at matapos ang pag-aalaga. Gumamit ng mga guwantes para sa anumang pag-aalaga na magdidikit sa inyo sa mga likido ng katawan.
- ✓ Pagsuutin ng mask ang taong may sakit kung kayo ay malapitang nag-aalaga.
- ✓ Panatiliing malayo ang mga alagang hayop mula sa taong may sakit.
- ✓ Huwag tumanggap ng mga bisitang hindi partikular na kailangan.
- ✓ Panatilihin ang distansiya kung saan maaari.
- ✓ Irekord at ireport ang mga lumalalang sintomas: lagnat, ubo, kakapusan ng hininga.
- ✓ Palaging tumawag bago pumunta sa doktor o sa isang emergency room.



KUNG ANG TAONG INYONG INAALAGAAN AY NAOSPITAL

- ✓ Markahan ang lahat ng aparato at kagamitan ng pangalan at impormasyon ng kontak.
- ✓ limpake ang mga charger ng aparato at mga ekstrang baterya.
- ✓ Ibigay sa mga kawani ng ospital ang Health Profile at anumang kahilingan para sa mga akomodasyon.
- ✓ Hilingin sa mga kawani ng ospital na tumulong na ikonekta ang mga aparato sa Wi-fi.
- ✓ Magtanong sa mga kawani ng ospital kung paano makakakuha ng mga update sa taong inyong inaalagaan.

