Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.

American Red Cross

Paano Makakayanan ang Pananatili sa Tahanan sa Panahon ng COVID-19

Ginagamit ng mga lokal at estadong opisyal ang pananatili-sa-tahanan (minsan ay tinatawag na mas-ligtas-sa-tahanan o shelter-sa-tahanan) na kautusan para mapabagal ang pagkalat ng coronavirus disease 2019 (COVID-19). Sa pananatili sa bahay, makakatulong tayong mapababa kung ilang tao ang magkakasakit at gayun din, maprotektahan ang mga nasa mas mataas na peligro ng malalang sakit at mapigilan na ang ating sistema sa pag-aalaga ng kalusugang ay matambakan.

Sa kasamaang-palad, ang pananatili sa tahanan ay makakaabala sa mga rutina natin, at gawingmapanghamon ang mga pang-araw-araw na aktibidad, tulad ng pagtatrabaho at pag-aalaga sa mga mahal sa buhay. Ang mga pagbabagong ito, higit sa pangkalahatang kawalan ng katiyakan sa pandemikong ito, ay makakalikha ng pakiramdam ng stress, takot at kaba. Normal ang mga pakiramdam na ito, at ang mga tao ay karaniwang nakakabawi makalipas ang mahirap na panahon.

Sa kasalukuyan ay walang bakuna para mapigilan ang COVID-19. Ang pinakamahusay na paraan para mapigilang magkasakit ay iwasang malantad sa virus na ito. Alamin ang mga sintomas ng COVID-19 at mga karagdagang hakbang na maaaring gawin mo para protektahan ang sarili mo sa pagbisita sa CDC website sa cdc.gov/coronavirus. Gamitin ang sheet ng payo na ito para matulungan kang makayanan ang stress at suportahan ang ibang tao sa emergency na ito.

Ano ang Ibig Sabihin ng Pananatili sa Tahanan?

- Ang pananatili sa tahanan ay nangangahulugan na mananatili ka sa tahanan, at lalabas lang para bumili ng mahahalagang supply, magpatingin sa medikal na propesyonal o umalis kapag may emergency.
    - Kung kailangan mong lubabas, magsuot ng telang pantakip ng mukha at magsanay ng pisikal na distancing sa pagpapanatili ng 6 na talampakan sa pagitan mo at ng ibang tao.
    - Ang mga telang takip ng mukha ay hindi dapat ilagay sa mga batang bata na mas bata sa edad na 2, sinuman na nahihirapang huminga, o hindi maaalis ito nang walang tulong. Ang detalyadong impormasyon sa mga telang pantakip ng mukha ay makukuha sa: cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html

Normal para sa iyong magkaroon ng mga ganitong klase ng pakiramdam sa ngayon:

- Takot na maubusan ng mahahalagang supply.
- Pagkaligalig, partikular sa pagkakahiwalay mula sa mga mahal sa buhay.
- Kawalan ng katiyakan sa kung gaano katagal mo kailangang manatili sa tahanan.
- Pag-aala sa pisikal mong kaligtasan at sa ibang tao.
- Takot na magkasakit.
- Nakukunsiyensiya na hindi matupad ang mga responsibilidad, tulad ng trabaho, oagiging magulang o pag-aalaga sa mga umaasa.
- Pagkabagot o pag-iisa.
- Pag-iisip ng paninisi, pag-aalala o takot.
- Pag-aalala sa kawalan ng kita.
- Takot na madungisan ang pagkatao o mamarkahan kung magkasakit ka.

Karapatang-ari © 2020 ng American National Red Cross

Mga Payo Para Makayanan

- **Manatiling konektado** sa mga mahal sa buhay sa pamamagitan ng mga video call, tawag sa telepono, text o social media.
- **Manatiling may kaalaman sa tumpak na impormasyon mula sa mapagkakatiwalaang pagkukunan**. Iwasan ang mga social media account at pinagmumulan ng balita na nagtataguyod ng takot o tsismis.
- **Subaybayan ang pangangailangan mo sa pisikal na kalusugan** at sa mga mahal mo. Kumain ng masususstansiyang pagkain, at uminom ng maraming tubig.
- Maliban kung nagpapakita ka ng senyales ng sakit o nasuring positibo para sa COVID-19, **okay lang na lumabas para mag-ehersisyo at ilakat ang mga alagang-hayop. Sa publiko, magsuot ng telang pantakip ng mukha at magsanay ng pisikal na distancing sa pagpapanatili ng 6 na talampakan sa pagitan mo at ng ibang tao.**
- **Isipin ang imahe ng pinakamahusay na posibleng kalalabasan**. Gumawa ng listahan ng mga personal mong lakas at gamitin ang mga ito para tulungan ang sarili mo at ibang tao na manatiling malakas ang emosyon.
- **Kung relihiyoso ka o ispirituwal, sundin ang mga kasanayan sa bahay** na nagbibigay sa iyo ng ginhawa at emosyonal na lakas.

Tulungan ang Ibang Tao

- Makipag-ugnay sa **mas matatandang adult o mga tao na may hindi gumagaling na pangkalusugang kundisyon** at mag-alok ng tulong. Halimbawa, aluking kunin ang gorcery nila, gamot at ibang mahahalagang supply. Regular na kumustahin sila gamit ang telepono. Kapag naghahatid ng mga supply, magsanay ng pisikal na distancing sa pagpapanatili ng hindi bababa sa 6 na talampakang layo mula sa kanila at magsuot ng telang pantakip ng mukha. Iwan ang mga bagay sa pintuan at iwasang pumasok sa tahanan nila.
- Kausapin ang iyong **mga anak** at ipaliwanag kung bakit ito nangyayari at gaano katagal ito maaaring magtagal. Gumamit ng wika na normal at alinsunod sa kung paano ka karaniwang nakikipag-usap. Maging malikhain at mag-isip ng masasayang aktibidad na ookupa sa oras nila. Magpanatili ng iskedyul, magtakda ng mga angkop na limitasyon at panatiliin ang mga karaniwang patakaran kapag posible.
- Alagaan ang iyong mga **alagang-hayop,** na maaaring mahalagang bahagi ng iyong sistema ng suporta. Katulad ng mga tao, nagre-react ang mga alagang-hayop sa mga pagbabago sa kapaligiran nila at rutina, kaya maaaring magbago din ang mga pag-uugali nila. Subaybayan ang kabutihan ng kalagayan nila at alagaan ang pangangailangan nila sa pinakamahusay mong magagawa.
- Magpakita ng kabutihan sa mga tao na maaaring walang sistema ng suporta o **mag-isa**. Maaaring may mga limitasyon sa magagawa mo sa pakikipag-ugnay, pero ang kaubing kabaitan ay maaaring yun lang ang kailangan ng isang tao.

Mga Karagdagang Dulugan

- **Center for Disease Control**: cdc.gov/coronavirus
- **American Red Cross**: redcross.org/coronavirus
- **Pambansang Disaster Distress Helpline:** Makukuha ng lahat ng taong nakakaranas ng emosyonal na distress na kaugnay ng COVID-19. Tumawag sa 1-800-985-5990 o i-text ang **TalkWithUs** sa 66746 para makipag-usap sa maarugang tagapagpayo. TTY 1-800-846-8517. **Mga Nagsasalita ng Espanyol.** Tumawag sa 1-800-985-5990 at pindutin ang "2“ Mula sa 50 Estado, i-text ang Hablanos sa 66746. Mula sa Puerto Rico, i-text ang Hablanos sa 1-787-339-2663
- **Kung natatalo ka ng** emosyon tulad ng kalungkutan, depresyon, pagkaligalig o pakiramdam mo ay gusto mong saktan ang sarili mo o ang ibang tao, tumawag sa 911 o sa National Suicide Prevention Lifeline sa 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).
- **Hanapin ang lokal mong pagkukunan ng pagkain** sa feedingamerica.org/find-your-local-foodbank. Ang mga magkakaibang pagkukunan ng pagkain ay may magkakaibang pamamaraan. Tumawag muna para malaman ang mga inaatas ng iyong pagkukunan ng pagkain.
- **Tumawag sa 211 para sa mga dulugan ng komunidad at mga referral.** O pumunta sa pambansang 211 Call Center Search website para mahanap ang impormasyon ng 211 at referral center na pinakamalapit sa iyo. Pumunta sa auntbertha.com para sa ibang mga lokal na dulugan.