Be **Red Cross** Ready

Prepare so you can protect.

American Red Cross

Mga Tagapag-alaga ng Pamilya ng Mga Mas Matandang Adult sa panahon ng COVID-19

Ayon sa Centers for Disease Control and Prevention (CDC), ang mga mas matandang adult at mga taong nasa anumang edad na may seryosong sumasailalim na medikal na kundisyon ay nasa mas mataas na peligrong magkaroon ng mas malalang kumplikasyon mula sa coronavirus disease 2019 (COVID-19). Matuto kung paano ka magiging mabisang tagapag-alaga habang inaalagaan din ang sarili mo sa panahon ng pandemikong COVID-19. Laging sundin ang mga pagnubay mula sa CDC, at pag-isipan ang mga sumusunod na payo:

Ano ang magagawa mo

- **Gumamit ng mga kasanayang mabuti sa kalugusan.** Bilang tagapag-alaga, dapat mong gawin lahat ng pag-iingat na magagawa mo para maiwasang ikaw mismo ay maimpeksiyon. Siguruhin na ang mahal mo sa buhay ay nag-iingat din. Narito ang basics:
  - Hugasan nang madalas ang mga kamay mo gamit ang sabon at tubig ng 20 segundo man lang (ang oras ng aabutin para kantahin mo ng dalawang beses ang "Happy Birthday"). Mas mainam ang sabon at tubig, pero kung wala nito, gumamit ng hand sanitizer na naglalaman ng 60% man lang na alkohol.
  - Takpan ang iyong bibig at ilong ng tisyu kapag umuubo o bumabahing, o gawin ito sa siko mo. Itapon ang mga gamit na tisyu sa may supot na basurahan. Hugasan agad ang mga kamay mo.
  - Iwasang hipuin ang mga mata, ilong at bibig mo.
  - Madalas na linisin at i-disinfect ang mga surface ng tahanan araw-araw at mga 'madalas na nahihipong' surface sa maghapon. Kasama sa mga surface na madalas nahihipo ang: mga mesa, doorknob, switch ng ilaw, ibabaw ng counter,mga hawakan, mga desk, telepono, keyboard, banyo, gripo, mga lababo, at isama ang mga kagamitan sa mobility at medikal, katulad ng mga walker, wheelchair, baston at handrail. Matuto pa tungkol sa paglilinis at pag-disinfect mula sa CDC.
- **Gumawa ng pangkat na suporta sa pag-aalaga** na binubuo ng ilang pinagkakatiwalaang tao na makakatulong sa iyong gumawa ng ilang pangunahing gawain sa pag-aalaga. Talagahan sila ng mga praktikal na bagay na magagawa nila upang makatulong, halimbawa, ang regular na pagtawag sa iyong mahal sa buhay, pagtulong sa mga gawain, pagkuha ng mga grocery, pag-online shopping, at pag-set up ng mga serbisyo ng telemedicine para sa mga mahal mo sa buhay (ibig sabihin, mga medikal na appointment sa telepono o sa pamamagitan ng video). Malaman ang tungkol sa mga pinagkakatiwalaang serbisyo na maaaring makuha sa inyong komunidad, tulad ng mga lokal na nonprofit na naghahandog ng paghahatid ng pagkain, at mga tahanan ng pananampalatayang naghahandog ng mga online na pangrelihiyong serbisyo. Tumawag sa 211 para sa mga dulugan ng komunidad sa lugar niyo o pumunta sa 211 Call Center Search website. Para sa mga karagdagang lokal na dulugan, tingnan ang auntbertha.com. Hanapin ang lokal mong pagkukunan ng pagkain sa feedingamerica.org/find-your-local-foodbank.
- **Planuhin ang gagawin mo kung ikaw o ang mahal mo sa buhay ay magkasakit.** Magtalaga ng plano sa pag-aalaga para sa sarili mo at tulungan ang mga mahal mo sa buhay na gumawa din ng plano sa pag-aalaga. Binubuod ng plano sa pag-aalaga ang mga pangkalusugang kundisyon mo, mga gamot, mga tagapaglaan ng pag-aalaga sa kalusugan, mga pang-emergency na kontak, at mga opsiyon sa katapusan ng buhay, halimbawa, mga paunang direktiba (isang living will). Tulungan ang mahal mo sa buhay na kumonsulta sa doktor nila sa telepono para kumpletuhin ang kanilang plano sa pag-aalaga. May patnubay ang CDC sa pagbuo ng plano sa pag-aalaga at isang mapupunang form ng plano sa pag-aalaga para tulungan ka. Alamin kung sino ang mag-aalaga sa iyo at sa mahal mo sa buhay kung magkasakit ka. Siguruhin na nauunawaan nila ang mga medikal niyong pangangailangan, at may kopya sila ng bawat isa sa mga plano mo sa pag-aalaga.
- **Siguruhin na ikaw at mga mahal mo sa buhay ay sumusunod sa mga direksiyon ng estado mo at ng mga lokal na awtoridad.** Tingnan ang mga website ng inyong county o estado para sa mga timeline, pagsasara at lokal na impormasyon sa COVID-19 at paano nito naaapektuhan ang inyong komunidad. Makahanap ng impormasyon sa pakikipag-ugnay para sa pamahalaan ng estado, lokal at tribu sa usa.gov/state-tribal-governments. Hanapin impormasyon sa pakikipag-ugnay sa mga lokal na pangkalusugang departamento sa naccho.org/membership/lhd-directory.
- **Payuhan ang mahal mo sa buhay na manatili sa bahay hangga't maaari.** Tulungan silang iwasan ang lahat ng hindi mahalagang outing at malakit at maliit na salu-salo sa pribado at publiko. Kung kailangan nilang lumabas, tulungan silang magsanay ng social distancing, tinatawag ding "physical distancing" sa pagsisiguro na manatili silang 6 na talampakan sa pagitan nila at iba pa habang nasa publiko at iwasan ang malapitang kontak sa mga tao na hindi nila kasama sa bahay nila. At, tulungan din ang mahal mo sa buhay na takpan ang kanilang bibig at ilong gamit ang telang takip sa mukha kung kailangan nilang lumabas sa publiko. Nirerekomenda ng CDC na ang mga telang takip ng bibig ay hindi dapat ilagay sa mga batang bata na mas bata sa edad na 2, sinuman na nahihirapang huminga, o walang malay-tao, may kapansanan o kung hindi man ay hindi matanggap ang takip nang walang tulong. Para sa detalyadong impormasyon, tingnan ang https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html.

- **Tulungan ang mahal mo sa buhay na manatiling konektado.** Tulungan ang mahal mo sa buhay na manatiling kaugnay ang kanilang mga kaibigan at pamilya sa pamamagitan ng mga madalas na tawag sa telepono, mga video call, text, o email.
- **Limitahin ang mga pagbisita sa mga miyembro ng pamilya, lalo na ang mga batang bata.** Bagaman makakatulong ang mga miyembro ng pamilya na gumawa ng mga kailangang bagay, ang matanda mong mahal sa buhay ay dapat laging lumayo ng 6 na talampakan mula sa kanila. Ipaiwan sa mga bisita ang pagkain o grocery items sa pintuan kaysa pumasok sila sa bahay. Iwasang imbitahan ang mga batang bata sa tahanan dahil mahirap sa kanilang maunawaan ang kahalagahan ng social distancing.
- **Siguruhin na ang mahal mo sa buhay ay may 1-buwang supply ng mga gamot at 2-linggong supply ng pagkain para maiwasan ang madalas na biyahe para mamili at limitahin ang potensiyal nilang malantad sa virus.**
  - Kasama sa 1-buwang supply ng de-resetang gamot ang over-the-counter na gamot tulad ng pampigil sa ubo at pampababa ng lagnat na gamot. Tanungin ang kanilang parmasya kung maihahatid ang mga reseta sa bahay nila, o kung makukuha mo ang mga gamot nila sa pamamagitan ng drive thru. Umorder ng mga refill ng gamot para sa kanila kung paano mo karaniwang ginagawa. Pag-isipang magkaroon ng thermometer at mga supply ng distilled water para sa mga CPAP machine kung kailangan.
  - Kasama rin ng 2-linggong supply ng pagkain ang tubig, mga supply na panlinis ng bahay at mga supply sa pag-disinfect, bar o likodong sabon, mga produktong papel, gamit para sa personal na kalinisan, at mga medikal na supply o kagamitan. Kontakin ang kanilang mga lokal na tindahan ng grocery para makita kung naghahandog sila ng online na pag-order na may mga opsiyon para sa walang kontak na paghahatid sa bahay o pagkuha sa bangketa.
- **Kanselahin ang lahat ng knailang hindi mahalagang, personal na appointment sa doktor.** Tumulong na makipag-ayos ng mga serbisyong telemedicine sa mahal mo sa buhay, na nagpapahintulot sa kanilang makipag-usap sa doktor gamit ang video, telepono o email, sa halip na harapan. Alamin ang mga sintomas ng COVID-19 at mga karagdagang hakbang na maaaring gawin mo para protektahan ang sarili mo at ang mahal mo sa buhat; tingnan ang cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html. Tawagan ang iyong propesyonal sa pag-aalaga ng kalusugan kung may mga inaalala ka o kung ikaw o ang mahal mo sa buhay ay nagkasakit.
- **Mag-ingat sa mga scam.** Sa kasamaang palad, ang mga scammer ay nagsasamantala sa mga takot ng mga tao at ang Federal Trade Commission ay may mga payo para matulungang protektahan ka at ibang tao. Sa kasalukuyan ay walang mga bakuna, pildoras, lotion o ibang de-reseta o over-the-counter na produktong mabibili para gamutin ang COVID-19 online o sa mga tindahan. Mag-ingat sa mga "viral video" na nagmumungkahi ng potensiyal na mapanganib o nakakalasong pambahay na pang-iwas, tulad ng pag-inom ng sobra-sobrang dami ng tubig o mouthwash.

Pagkaya sa Stress

Ang tagot at ligalig tungkol sa pandemikong COVID-19 ay maaaring sobra-sobra at magdulot ng malalakas na emosyon. Pakitingnan ang redcross.org/coronavirus para sa impormasyon para makayanan ang stress.

Mga Karagdagang Dulugan

- Tingnan ang cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html para sa higit pang impormasyon at mga dulugan.
- Tingnan ang redcross.org/coronavirus para sa higit pang impormasyon at mga dulugan.
- Naghahandog ang National Institute on Aging, ng masusing online na impormasyon, kasama ang seksiyon sa pag-aalaga.
- Maghanap ng mga lokal na dulugan sa pag-aalaga sa: aarp.org/crf; eldercare.acl.gov o tumawag sa 211.
- Pumunta sa mga dulugan ng AARP sa Pag-aalaga sa panahon ng Coronavirus sa: aarp.org/coronavirus Ang *Prepare to Care* na gabay ng AARP at libre at makukuha ng lahat: aarp.org/preparetocare
- 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.
- Kontakin ang HOPE Crisis Hotline para makatanggap ng libreng virtual na suporta mula sa mga eksperto sa pananalapi sa pagmimitiga ng mga pinansiyal na epekto ng COVID-19. Para sa tulong, tumawag sa: 1-888-388-HOPE (4673) o pumunta sa OperationHOPE.org.
- 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.
  - Bingi/Hirap sa Pagdinig. I-text ang TalkWithUs sa 66746. Gamitin ang iyong nais na relay na serbisyo para tawagan ang Disaster Distress Helpline sa **1-800-985-5990, 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)**.

Karapatang-ari © 2020 ng American National Red Cross