IPAGPATULOY NATING PROTEKTAHAN ANG ATING SARILI

Linisin ang ating mga kamay

Panatilihin ang mga ibabaw / hinahawakan nang malinis

Takpan ang ating mga ilong at bibig kung saan naaangkop

Gumamit ng tissue pantakip sa ilong kapag babahing o uubo

Bawasan ang kamay sa mukhang contact

Magdala ng hand sanitiser at mga tissue sa tuwing tayo ay aalis

Panatilihin ang ating distansya mula sa iba

Humiwalay tayo kung mayroon tayong mga sintomas o kung nakasalamuha natin ang ibang tao na nagpositibo

Para sa higit pang impormasyon:
norfolk.gov.uk/coronavirus

TANDAAN: Ang kahit sinong may sintomas ay maaaring mag-book ng test sa pagtawag sa 119

If you need this document in large print, in audio, Braille, in an alternative format or in another language, please contact Customer Services on 0344 800 8020 or, for Text Relay, call 18001 0344 800 8020 (text phone) and we will do our best to help you.

Jei norėtumėte šį dokumentą gauti dideliu šriftu, garso įrašu, Brailio raštu, kitu formatu ar kita kalba, susisiekite su klientų aptarnavimo centru tel. 0344 800 8020, arba teksto atpasakojimo numeriu 18001 0344 800 8020 (tekstinis telefonas) ir mes pasistengsime jums padėti.

Aby otrzymać ten dokument wydrukowany większą czcionką, alfabetem Braille'a, w innym formacie, audio lub w innym języku, prosimy o kontakt z Działem Obsługi Klienta pod numerem 0344 800 8020 lub numerem telefonu 18001 0344 800 8020, a my dołożymy wszelkich starań, aby pomóc ty.

Se precisar deste documento com carateres grandes, em áudio, Braille, num formato alternativo ou noutro idioma, contacte por favor o Serviço de Apoio ao Cliente através do 0344 800 8020 ou, para Transmissão em Texto, ligue para o 18001 0344 800 8020 (telefone de texto) e faremos o nosso melhor para o/a ajudar.

Если вам необходимо распечатать этот документ крупным шрифтом, шрифтом Брайля, а также если этот документ нужен вам в аудио-формате, альтернативном формате или на другом языке, обратитесь в центр обслуживания клиентов по телефону 0344 800 8020 или службу для людей с ограниченными возможностями по номеру 18001 0344 800 8020 (текстофон), и мы сделаем все возможное, чтобы вам помочь.

إذا كنت بحاجة إلى الحصول على هذا المستند مطبوعًا بحروف كبيرة، أو مسجلًا بالصوت، أو مطبوعًا بطريقة برايل، أو بصيغة بديلة أو بلغة أخرى، فيرجى الاتصال بخدمة العملاء على 0344 800 8020، أو لاستخدام الخدمة الهاتفية النصية "Text Relay"، اتصل على 18001 0344 800 8020 (هاتف نصي) وسنبذل أفضل ما في وسعنا لمساعدتك.

PROTEKTAHAN ANG ATING SARILI. PROTEKTAHAN ANG IBA PA. PROTEKTAHAN ANG NORFOLK.

TUMULONG SA PAGPIGIL NG PAGKALAT NG CORONAVIRUS

ANG IYONG GABAY SA PAGPAPANATILING LIGTAS ANG IYONG SARILI AT IBA PA

PAKIPANATILI ANG LEAFLET NA ITO SA LITAS NA LUGAR

Wasto ang impormasyon sa pagpayo sa oras ng pag-print 03.08.20. Maaaring magbago anumang oras ang gabay. Upang manatiling up to date, bisitahin ang www.norfolk.gov.uk/coronavirus at www.gov.uk/coronavirus

Napakadaling kumalat ng Coronavirus mula sa isang tao sa isa pa. Ang pinakamahusay na paraan upang maiwasang kumalat ang mga impeksyon at maiwasan ang pangangailangan sa mga lokal na lockdown ay ang mag-isolate sa oras na mabatid mo ang mga sintomas at magpa-test.

Maaaring kabilang sa mga sintomas ang:

- Mataas na temperatura
- Tuluy-tuloy na ubo
- Pagbabago o pagkawala ng pang-amoy / panlasa

PROTEKTAHAN ANG ATING SARILI. PROTEKTAHAN ANG IBA PA. PROTEKTAHAN ANG NORFOLK.

Ang NHS **TEST AT TRACE** system ay ka
posibleng outbreak habang dahan-dahan
lamang ito kung ang LAHA

ANO ANG GAGAWIN

KUNG MAYROON KANG MGA SINTOMAS

1. Simulan mag-isolate sa bahay

(ang mga nasa sambahayan mo ay kailangan ding mag-isolate)

PAYO NA TATANDAAN

Kung nag-i-isolate ka, hindi ka dapat:

- **Umalis ng bahay sa anumang dahilan** (maliban kung magpapa-test ka kung kilangan mo)
- **Magkaroon ng sinumang bisita sa iyong bahay**
- **Gumamit ng pampublikong transportasyon**
- **Magbahagi ng mga tuwalya, damit, sipilyo o pang-ahit**

Kung nagkukulang ka na sa pagkain, o medikal na probisyon o kailangan mo ng suporta habang nag-i-isolat ka sa sarili, ang tulong ay available. Pakitawagan ang **0344 800 8020**

2. Mag-book ng test NHS.uk/coronavirus o tumawag sa 119

Ang pagkuha ng test ay madali, ito ay LIBRE para sa lahat na may mga sintomas. Kailangan mong mag-book upang pumunta sa drive through test center o umorder ng home testing kit. Hindi ito magtatagal at dapat mong kunin ang iyong mga resulta sa loob ng 48 oras. Kailangan ng buong sambahayan na mag-isolate habang naghihintay ka ng resulta.

POSITIBONG RESULTA

- Kailangan mong patuloy na mag-isolate sa loob ng **10 araw**
- Mag-i-isolate ang sambahayan sa loob ng **14 na araw**
- Kung mayroon man sa sambahayan ang nagkaroon ng sintomas dapat siyang mag-book ng test

NEGATIBONG RESULTA

Hindi mo kailangang mag-isolate hangga't mabuti ang pakiramdam mo at lahat ng tao sa iyong bahay / nasasakupan na may sintomas ay negatibo rin ang resulta sa test

PROTEKTAHAN ANG ATING SARILI. PROTEKTAHAN ANG IBA PA. PROTEKTAHAN ANG NORFOLK.

ilangan upang malaman ang anumang
tayong lumalaya sa lockdown. **Matutupad**
AT ay makikipagtulungan.

ANO ANG GAGAWIN

KUNG MAY NAKASALAMUHA KANG IBANG TAO NA NAGPOSITIBO SA TEST

1. **Aalertuhan ka sa pamamagitan ng NHS Test at Trace**

2. **Kailangan mong mag-isolate sa loob ng 14 na araw matapos ang malapitang pakikisalamuha**

◀ Sundin ang seksyon na **PAYO NA TATANDAAN**

3. **Kung nagkaroon ka ng mga sintomas, mag-book ka ng test NHS.uk/coronavirus o tumawag sa 119**

Nag-isolate ang sambahayan habang hinihintay ang resulta. Ang pagkuha ng test ay madali, ito ay **LIBRE** para sa lahat na may mga sintomas. Kailangan mong mag-book upang pumunta sa drive through test center o umorder ng home testing kit. Hindi ito magtatagal at makukuha mo ang iyong resulta sa loob ng 48 oras.

POSITIBONG RESULTA

- Kailangan mong magsimula ng bagong **10 araw na isolation**
- Kinukumpleto ng sambahayan ang **14 na araw na isolation**

NEGATIBONG RESULTA

- Kukumpletuhin mo ang **14 na araw na isolation**
- Huminto agad ang sambahayan sa pag-isolate

PROTEKTAHAN ANG ATING SARILI. PROTEKTAHAN ANG IBA PA. PROTEKTAHAN ANG NORFOLK.