

Maghanda para sa COVID

8 bagay na maaari mong gawin at ng iyong pamilya upang maghanda para sa COVID-19



1. Magpabakuna

Kung ikaw ay bakunado, may mas mabuting tsansa na hindi ka lubhang magkakasakit, maospital, o mamatay mula sa COVID-19.



2. Magpabakuna ng booster laban sa COVID-19

Ang booster na bakuna laban sa COVID-19 ay nagpapabuti ng iyong proteksyon laban sa COVID-19, lalo na sa Omicron variant.



3. Makipag-usap sa iyong doktor

Mag-iskedyul ng appointment upang makipag-usap sa iyong doktor o espesyalista kung ikaw ay may anumang mga alalahanin sa kalusugan o mga kondisyon na iyong ikinababalisa.



4. Gamitin ang mySA Gov QR code Check-In

Ito ang pinakamabilis na paraan upang malaman kung ikaw ay nalantad sa COVID-19 sa isang pampublikong lokasyon o kaganapan.



5. Ihanda ang patunay ng iyong pagbabakuna

Maaari mong iugnay ang patunay ng iyong pagbabakuna sa iyong mySA GOV account upang makita mo ito sa iyong telepono tuwing ikaw ay mag-check-in saan man. Kung wala kang mySA GOV account, maaari mong i-print ang patunay ng iyong pagbabakuna at dalhin mo ito. Maaaring kailanganin mo ito upang makapasok sa sa mga café, pub, dausan ng isport at sinehan. Kailangan mo ang patunay ng iyong pagbabakuna upang makapasok sa mga lokasyong may mataas na panganib, gaya ng mga ospital.



6. Magpasuri para sa COVID-19 kung ikaw ay may mga sintomas

(gaano man kabanayad ang mga ito)

Matapos kang magpasuri para sa COVID-19, dapat kang manatili sa bahay nang nakahiwalay sa iba hanggang sa makuha mo ang mga resulta ng iyong pagsusuri. Hindi ka maaaring magkaroon ng mga bisita sa iyong bahay. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang sahealth.sa.gov.au/COVIDtesting



7. Magsuot ng mask

Laging magdala ng mask, kahit na sa mga lugar na hindi sapilitan ang paggamit ng mga ito. Gamitin ito kapag hindi ka makakapagpanatili ng 1.5 metrong distansya mula sa iba.



8. Maghanda ng “Ready for COVID Kit”

Ang “Ready for COVID Kit” ay titiyak na maaari mong pangalagaan ang iyong sarili kung ikaw ay magkaka-COVID-19 at kailangang magbukod sa bahay.

Para sa karagdagang impormasyon: sahealth.sa.gov.au/COVID-19

SA COVID-19 Information Line: 1800 253 787



Government
of South Australia

SA Health

Ang iyong “Ready for COVID Kit”

Kung ikaw ay may COVID-19, kailangan mong magbukod sa bahay hanggang sa abisuhan ka na maaari ka nang lumabas.



Kakailanganin mo ang:

- Isang termometro
- Pampaghinhawa sa sakit (paracetamol o ibuprofen)
- Ang iyong regular na mga gamot (magkaroon ng suplay para sa mahigit 2 linggo)
- Maiinom na mga rehydration solution/pulbos na gamot/tableta
- Mga lozenge para sa masakit na lalamunan
- Isang plano kung sino ang maaaring mag-alaga sa iyong mga anak, alagang hayop, o tao na inaalagaan mo sakaling ikaw ay magkasakit nang malubha at kailangang dalhin sa ospital
- Mga mask, hand sanitiser at mga guwantes
- Isang plano kung paano ka makakakuha ng pagkain at mahahalagang mga bagay para sa 2 linggo. (alamin kung paano ang pag-order sa online o hilingan ang isang kapamilya/kaibigan na maghatid ng mga suplay sa iyong pintuan)

Para sa karagdagang impormasyon:  sahealth.sa.gov.au/COVID-19

SA COVID-19 Information Line:  1800 253 787