Western Health

Kagawaran ng Emergency ng Sunshine Hospital
Payo sa Pagpapalabas sa Nagkasakit ng COVID-19

Sa iyong pagbisita sa aming kagawaran ng emerhensya, papahiran (swabbed) ka para sa COVID-19. Batay sa iyong pagkakasuri natasa ka bilang kumpirmado o may mataas na posibilidad na may impeksyon ng COVID-19.

Ano ang susunod kong gagawin?

- Kung hinihintay mo ang iyong mga resulta sa pagsuri, karaniwang magkakaroon ka nito sa loob ng 24 na oras at ipapadala ito sa pamamagitan ng SMS sa mobile phone na nairehistro mo sa aming mga talaan.

- Kung mayroon kang **positibong** resulta, DAPAT kang magpatuloy sa pagkuwarantenas sa bahay hanggang sa matawagan ka ng Kagawaran ng Kalusugan at magkaroon ng **negatibong** resulta sa ika- 13 na araw na pag-swab.
- Tatawagan ng Western Health Public Health Unit (WHPU) ang lahat ng mga positibong pasyente at pag-usapan muli ang iyong mga sintomas at mga pangangailangan sa lipunan.
- Maiuugnay ka sa isang programa ng GP o Hospital In the Home (HITH) para sa pag-follow up habang sa panahon ng iyong sakit. Karamihan sa mga pasyente ay hindi mangangailangan ng karagdagang pamamahala sa ospital.
- Kung hindi ka nakatanggap ng isang tawag sa telepono pagkatapos ng 3 araw, mangyaring tawagan ang iyong GP na maaaring sumangguni sa WHPU para sa pag-follow up.

- Kung nakipag-ugnay ka sa mga kaibigan o pamilya sa loob ng 5 araw bago nagsimulang lumabas ang iyong mga sintomas, hinihikayat ka naming tawagan mo sila upang sila ay magpapasuri.
- Inirerekumenda na dumalo sila sa isang drive through na klinika upang mabawasan ang panganib sa iba. Mangyaring tingnan nila ang website ng pagpapasuri ng Victorian COVID kung hindi sila sigurado kung saan magpapasuri. https://www.coronavirus.vic.gov.au/where-get-tests-covid-19

- Kung kasalukuyan kang nagtatrabaho sa iyong regular na lugar ng trabaho, agarang makipag-ugnay sa iyong manager upang ipaalam sa kanila ang tungkol sa iyong diyagnosis. Dahil sa mataas na bilang ng mga kaso, ang mga contact tracer ng pamahalaan ng Victoria ay may pagkaantala sa pakikipag-ugnay sa mga lugar ng trabaho at ang pakikipag-ugnay sa kanila sa lalong madaling panahon ay makakatulong na mabawasan ang panganib sa iyong mga kasamahan.

Ano ang mga sintomas na dapat kong asahan sa bahay?

- Sa bahay, ang karamihan sa mga tao ay magkakaroon ng banayad na karamdaman na katulad ng isang sipon (namamagang lalamunan, runny nose, sakit ng ulo, mga pananakit at kirot sa katawant, pagkapagod at lagnat).
- Ipinapayo na uminum nang regular na simpleng lunas sa sakit (paracetamol at ibuprofen). Tiyakin na kumakain at umiinom ka nang regular na karami.
- Kung lumala ang pakiramdam at nangangailangan na matingnan ng doktor, mangyaring makipag-ugnay sa Coronavirus hotline
- Gumamit ng walang paghahawakan na paghahatid ng mga groserya - pinapayuhan ang mga serbisyo sa paghahatid ng supermarket, o ang paghahatid na walang paghahawakan ng mga kaibigan o pamilya ay isang kahaliling pagpipilian. Upang matiyak ang kanilang kaligtasan, hindi ka dapat magkaroon ng harapang pakikipag-ugnayan sa mga naghahatid na tsuper.

    - Mga Coles: https://shop.coles.com.au/a/national/home
    - Mga Woolworths: https://www.woolworths.com.au/
    - IGA: https://www.iga.com.au/shop-online/
    - Iyong Grocer: https://www.yourgrocer.com.au/
    - Mga serbisyo sa paghahatid ng pagkain: Uber eats, Deliveroo, DoorDash,

Ano ang gagawin kung mas malala ang pakiramdam ko o kailangan ng karagdagang payo?

Mangyaring makipag-ugnay sa 24 oras na Coronavirus hotline sa **1800 675 398.**
Mangyaring pindutin ang pagpipiliang "0" kung kailangan mo ng isang interpreter para sa serbisyong ito

Mangyaring gamitin lamang ang pagtawag sa 000 para sa mga pang-emerhensiya.

Makakatulong ang hotline ng Coronavirus sa:
- Sasakyan para sa mga pang-medikal na appointment
- Pagsasaayos ng paulit na pagpapasuri sa COVID
- Pagsasaayos ng alternatibong tirahan kung hindi ka ligtas na makapagkuwarentenas sa bahay
- Pagsasaayos ng pang-emerhensyang pagbibigay ng mahahalagang pagkain at pangunahing pangangailangan.

Saan ako makakahanap ng karagdagang impormasyon tungkol sa COVID-19 sa Victoria?

Ang kagawaran ng kalusugan ay may isang website na maraming mga katanungan at sagot tungkol sa lahat ng mga aspeto ng COVID. Mangyaring isaalang-alang ang pagtingin sa impormasyong ibinigay sa website. https://www.coronavirus.vic.gov.au/

Paano kung English ang aking pangalawang wika? Mayroon bang impormasyon sa aking sariling wika na nagpapaliwanag ng COVID?

Ang pamahalaan ng Victoria ay may maraming mga pahina ng katotohanan sa mga wikang hindi Ingles. Mangyaring isaalang-alang ang pag-download ng mga ito para sa mga kaibigan na hindi nagbabasa ng Ingles at mga miyembro ng pamilya
https://www.coronavirus.vic.gov.au/translated-information-about-coronavirus-covid-19
https://www.sbs.com.au/language/coronavirus

Ano ang magagawa ko kung nahihirapan ako sa pananalapi mula sa pagpapasuri sa COVID o ipinag-uutos na kuwarentenas?

Maaari kang karapat-dapat para sa kabayaran ng COVID-19 testing isolation ng pamahalaan o sa Pandemic Leave Disaster Payment. Ito ay isa sa mga kabayaran upang matulungan ang mga manggagawa sa Victoria na kinakailangan na ihiwalay ang sarili para sa pagpapasuri o kuwarentenas sa loob ng 14 na araw. Dapat mong matugunan ang ilang mga kinakailangan upang maging kwalipikado para sa mga kabayaran na ito.
https://www.coronavirus.vic.gov.au/450-coronavirus-covid-19-test-isolation-payment
https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/covid-19-disaster-payment-victoria

Suporta sa Kalusugan ng Pag-iisip

Kung ikaw o ang mga miyembro ng iyong pamilya ay nangangailangan ng suporta sa kalusugan ng pag-iisip, mangyaring makipag-ugnay sa:

Beyond Blue	1800 512 348	Head to Help1800 595 212
Lifeline	13 11 14	Headspace 1800 650 890 o headspace.org.au/eheadspace

Paano ko magamit ang iba pang mga pansuporta sa pamayanan?

Ang Foodbank ay isang samahang pangkawanggawa na may mga ugnayan sa mga samahang hindi batay sa pagkain na maaaring makakatulong sa ngayong mahirap na panahon.
https://www.foodbank.org.au/homepage/who-we-help/individuals/?state=vic