

## **Panuto at Patnubay para sa mga kawani**

Ang mga aksyon ng ating kinauukulan dahil sa COVID-19 sa bansa ay tiyak na may epekto sa mga institusyon ng bawat lokal na pamahalaan. Ang ating layunin ay protektahan ang lahat ng mga kawani hangga't maaari at siguraduhing hindi hihinto ang serbisyo ng mga munisipalidad.

Narito ang mga panuto para sa lahat ng mga kawani hinggil sa COVID-19, at nais din naming ipahiwatig na may website ang Tanggapan ng Direktor ng Kalusugan at ang Ahensiya ng Proteksyong Sibil, [www.covid.is](http://www.covid.is). May video na nagtuturo tungkol sa COVID-19 galing sa *Vinnuvernd* o Sentro para sa Kalusugang Pangkabuhayan at Kaligtasan.

COVID-19

## **Ano ang mga sintomas ng COVID-19?**

Katulad nang mga sintomas sa trangkaso, ubo, lagnat, sakit sa buto at kalamnan, pagod, atbp. Maaari ring magkaroon ng mas seryosong karamdaman dulot ng COVID-19 tulad ng impeksyon sa respiratory tract (ilong, lalamunan, maging ang baga) at pulmonya, na kadalasang nagdudulot ng hirap sa paghinga sa ikaapat hanggang ikawalong araw ng sakit.

## **Anong pwede mong gawin para maiwasang mahawa?**

Ang pinakamahalaga ay tiyakin ang kalinisan at ang susi dito ay ang paghugas ng mga kamay. Sa paghugas ng kamay, kinakailangang gumamit ng sabon at tubig at/o hand sanitizer. Nirerekomendang hindi iikli sa 20 segundo ang paghugas ng kamay. Takpan ang pag-ubo at pagbahing gamit ang looban ng siko o gamit ang tissue. Iwasan ang pakikisalamuha sa mga taong may lagnat, sipon o iba pang sintomas ng trangkaso. Iwasang hawákan ang mga bagay na kadalasang gamitin ng ibang tao, tulad ng hawakán, pindutan sa elevator, touch screen, credit card machine, at mga hawakán ng pintuan. Bumati sa pamamagitan ng pag-ngiti sa halip na pakikipag-kamay at pag-yakap.

## **Ano ang dapat gawin kung may hinala kang nahawa ka?**

Manatili ka sa bahay at tumawag sa 1700, sa tanggapang pangkalusugan o health centre sa iyong lugar, o sa pamamagitan ng web chat ng [heilsuvera.is](http://heilsuvera.is). Napakahalagang hindi ka mismong pumunta sa mga tanggapang pangkalusugan o maging sa serbisyong medikal ng læknavakt. Nakatuon ang pansin ng mga tanggapan ng kalusugan sa pag-test ng mga nasa grupong nanganganib na magkaroon ng impeksyon. Ang ibang may sintomas ngunit hindi naman seryoso ay nakakahawa, kung kaya't kinakailangang manatili sila sa bahay hanggang sa mawala ang mga sintomas.

## **Ano ang dapat gawin kapag ikaw ay may sakit na?**

Kung nahawa ka ng taong may COVID-19 o di kaya'y may sintomas ka na katulad ng sintomas ng COVID-19 ay kinakailangang tumawag ka sa tanggapang pangkalusugan sa iyong lugar o tumawag sa 1700, at humingi ng payo tungkol sa mga susunod na hakbang.

## **Ano ang dapat gawin kung mayroon kang regular na trangkaso?**



Kung regular na trangkaso, ay pareho din ang kailangang gawin. Kung ang manggagawa ay may mga sintomas ng trangkaso, ngunit wala namang hinalang COVID-19 ito o hindi naman nakasalamuha ang ibang may COVID-19 ay kailangan pa ring manatili sa bahay hanggang sa gumaling ito mula sa trangkaso. Katulad ng nasabi sa itaas, kung may hinalang nahawa sa COVID-19, kinakailangang kontakin ang tanggapang pangkalusugan o tumawag sa 1700 para masabihan ng susunod na hakbang.

*Home Quarantine* o pananatili sa bahay

### **Kailangan mo bang isumite ang beripikasyon mula sa awtoridad na nailagay ka nga sa home quarantine?**

Ang manggagawang naka-home quarantine ay kinakailangang mag-sumite ng beripikasyon mula sa *smitrakningateymi* o ang grupo ng Ahensiya ng Proteksyong Sibil na siyang bahala sa pagsubaybay sa pagkalat ng virus.

Ayon sa desisyon ng kinaukulan ukol sa kalusugan, ang mga indibidwal ay maaari nang mag-rehistro mismo sa website na *heilsuvera.is* upang sabihing siya ay nailagay sa home quarantine at maaari na ring makakuha ng medikal na sertipiko matapos niyon. Kinakailangan ang electronic ID sa pag-access doon. Para naman sa walang electronic ID at hindi ma-access ang *Heilsuvera*, ay kinakailangang kontakin ang angkop na Tanggapang Pangkalusugan nito, at sila ang bahalang ipa-alam sa Punong Epidemiologist ang tungkol sa pag-home quarantine nito. Maaaring humingi ng beripikasyon hinggil sa pag-home quarantine, sa pamamagitan ng pag-email sa *mottaka@landlaeknir.is* at ilagay sa titulo ang: *Staðfesting á sóttkví...*

### **Kung ikaw ay naka-home quarantine, kailangan ka pa din bang magtrabaho kahit na nasa bahay lang?**

Maaaring gampanan ang trabaho kahit ang manggagawa ay nasa home quarantine kung pwede at akma ito sa trabaho niya.

### **Ano ang mga karapatan ng mga magulang kapag ang anak niya ay naka-home quarantine?**

Magbibigay ng impormasyon ang amo tungkol sa sahod ng manggagawa kapag kailangan niyang manatili sa bahay dahil ang anak ay naka-quarantine.

Kung ang anak ng kawani ay nailagay sa home quarantine at mas bata ito sa 13 taong gulang, ay kinakailangan din na mag-home quarantine ang mismong kawani. At ang beripikasyon sa home quarantine ng anak ay sapat na bilang patunay. Dagdag pa dito, hangga't maaari ay kailangang pagbigyan ang kahilingan ng kawani tungkol sa pagliban nang walang bayad, kung nais man niya.

### **Paano kung ang manggagawa ay may nakatatandang magulang o kamag-anak na kailangang alagaan sa bahay?**

Sa kasamaang-palad ay walang karapatan tungkol sa pag-alaga ng magulang o ibang kamag-anak maliban sa anak. Kung ganito ang sitwasyon ay kailangang kausapin mo ang iyong amo tungkol sa pagliban mo sa trabaho. Kung importante ang pagliban dahil sa pag-alaga ng iba ay maaari kang makakuha ng pahintulot sa walang bayad na leave o pagliban.



Grupong nanganganib dahil sa ibang karamdaman

Mga kawaning nanganganib dahil sa ibang karamdaman

Sa mga kasong ang kawani ay delikadong magkaroon ng seryosong impeksyon o kung mayroong asawa o anak na nanganganib dahil sa ibang karamdaman o iba pang dahilan ay inaasahan ang kawani na hindi muna pumunta sa lugar ng trabaho at magtrabaho lamang sa bahay, ayon na din sa alituntunin ng Direktor ng Kalusugan. Kinakailangang suriin ang bawat kaso at sitwasyon sa lugar ng trabaho.

### **Ano ang karapatan ko kung hindi ako makapag-trabaho dahil sa matinding pagkabalisa tungkol sa COVID-19?**

Ang lahat ng kawani na sariling magdedesisyong mag-home quarantine ay siyang bahala sa gastos o pinsalang maaari nitong maidulot. Kung ganito ang nararamdaman at naiisip mo ay kailangan mong kontakin ang iyong amo, para pag-usapan ang mga nararamdaman mo at kung maaari kang makakuha ng bakasyon o pahintulot sa walang bayad na pagliban.

### **PAGBAWAS O PAGBAGO SA PAMAMALAKAD O PAGSARADO NG LUGAR NG TRABAHO**

Kung may pagbabago sa trabaho o kailangang isarado ang lugar dahil sa Pagbabawal ng Pampublikong Pagtitipon, kailangan ko pa din bang pumunta sa trabaho?

Ang mga kawani ay kailangang magpunta pa rin sa trabaho at gampanan ang mga tungkulin na maiaatas ng namumuno o amo kahit na may mga limitasyon, pagbabago ng oras ng pagbukas o maging sa pagsarado.

### **Mananatili ba ang sahod ko kahit may pagbawas o pagbago sa pamamalakad sa lugar ng trabaho ko?**

Kahit may pagbabago sa pamamalakad ng trabaho ay katulad pa din ang sahod ayon sa regular na oras ng trabaho.

Maaaring magbigay ng karagdagang detalye ang iyong amo.

Sumangguni sa iyong amo para sa alahat ng mga detalye tungkol sa oras ng trabaho at pagliban sanhi ng COVID-19.

Pagbabawal sa Pampublikong Pagtitipon

Para sa mga lugar ng trabaho, kinakailangang limitahan ang bilang ng mga manggagawa alinsunod sa *samkomubann* o Pagbabawal sa Pampublikong Pagtitipon. Ang ibig sabihin ay kailangang may 2 metro sa pagitan ng bawat isa, at ito ay inoorganisa sa bawat lugar ng trabaho.

Iba naman ang mga direktiba sa mga paaralan, at inoorganisa din sa bawat isa ang mga ito.

Sa mga kainan o kantina naman, ay kinakailangang sumunod sa patakaran ng *samkomubann*, at dapat itong ianunsyo sa bawat kantina.



Reykjavíkurborg  
Mannauðs- og starfsumhverfissvið

### **Kalinisan at Paglilinis**

Ang pinakaepektibong depensa laban sa impeksyon ay ang paghuhugas ng kamay nang mabuti gamit ang sabon.

Ang paglilinis sa lahat ng mga institusyong pinapatakbo ng Lungsod ay mas lalo pang pinaigting, kasama dito ang disimpeksyon sa lahat ng mga nahahawakang bagay sa pangkalahatang mga lugar. Mayroong karagdagang mga alcohol-based sanitizer sa mas maraming lugar.

Ang paglilinis sa mga kindergarten at paaralang elementarya ay ginagawa alinsunod sa bagong mga patakaran mula sa Tanggapan ng Direktor sa Kalusugan.

Ang patnubay sa paglilinis at disimpeksyon ay naka-lagay na din sa lahat ng mga kantina.

Maraming salamat. Lahat tayo ay proteksiyong sibil.