



Kif tibqa' sikur mill-COVID-19

IL-COVID-19 hija infezzjoni ġdida li hi aktar serja f'xi persuni akbar fl-età. Probabbilment rajt ħafna dwarha fl-aħbarijiet u nnotajt affarijiet jinbidlu madwarek minħabba fiha. Toqgħod fejn toqgħod, trid tara l-familja u l-ħbieb tiegħek ta' spiss kemm tista'.

Forsi inkwetat dwar il-COVID-19 imma hemm modi kif tingħaqad mal-maħbubin tiegħek waqt li tiproteġi lilek innifsek u lil ħaddieħor mill-virus.



L-IĠJENE TAJBA TWAQQAF IL-MIKROBI MILLI JIDĦLU F'ĠISMEK

- Aħsel idejk ta' spiss u sewwa bis-sapun u l-ilma jew bil-ġell bl-alkoħol
- Uża minkbejk jew tissue biex tġhatti is-sogħla jew it-tagħtisa tiegħek.
- Iddizinfetta l-affarijiet li tmiss ta' spiss bħal mankijiet, poġġamani, ċwieviet, remote controls u t-telefown tiegħek.
- Ieqaf milli tmiss wiċċek biex tipprevjeni li mikrobi f'idejk jidħlu f'ġismek.



ID-DISTANZA FIŻIKA TWAQQAF IL-VIRUS MILLI JERSAQ LEJK

- Żomm mill-anqas 1.5m 'il bogħod minn persuni oħrajn
- Ara inqas nies, inqas ta' spiss u għal ħin iqsar. Li tnaqqas il-frekwenza taż-żjajjar u n-numru tal-viżitaturi jgħin biex jitnaqqas ir-riskju li taqbdok il-COVID-19.
- Meta jkollok il-viżitaturi, m'għandekx tgħannaqhom, tbushom jew toħdilhom b'idejhom, anke jekk tixtieq ħafna li tagħmel dan. Trid iżzomm 1.5 metri 'il bogħod, anke jekk dan huwa diffiċli ħafna.



IT-TILQIMA TAL-INFLUWENZA TGHINEK BIEK TIBQA' B'SAĦĦTEK

Ma twaqqfexx milli taqbdok il-COVID-19 imma tgħinek biex tevita l-influenza, li hija marda serja wkoll. Li tibqa' b'saħħtek kemm tista' tpoġġik f'pożizzjoni aħjar mal-COVID-19.



LI TIRRAPPORTA XI SINTOMI IMMEDIJAMENT TIPPROTEĠI LIL ĦADDIEĦOR

Għid lit-tabib tiegħek jew lil min jieħu ħsiebek jekk għandek deni, sogħla, grizmejk juġġhuk, diffikulta' biex tieħu n-nifs jew xi sintomi oħrajn.

Jsir test u jkollok bżonn tiżola ruħek biex tgħin biex il-virus jitwaqqaf milli jinfirex f'persuni oħrajn.

Xi bidliet minn dawn huma diffiċli. Forsi timmissja nies li thobb jew thossok inkwetat fuq il-virus. Kieku dan mhux kif nagħzlu li ngħixu, imma hekk ikollna ngħixu għal xi żmien biex nibqgħu sikuri. Ejja ngħinu lil xulxin hekk kif naddattaw għal mod ġdid kif ngħixu.

Li tagħmel xi bidliet issa jista' jgħinek biex tibqa' sikur u b'saħħtek biex flimkien inkunu nistgħu nwaqqfu t-tixrid tal-COVID-19.