

Ito ay kunting Information tungkol sa virus at sa sitwasyon ngayon sa Switzerland.

Nagkadeclare ang gobyerno ng Switzerland na ito ay Isang state of emergency.

This means, isasara nila lahat ng restaurants, leisure facilities, schools and stores.

Supermarkets and pharmacies lamang ay bukas. Nag guarantee ang gobyerno na may daily supplies ng pagkain. Kailangan po lahat ng tao mag stay sa loob ng bahay maliban pag May trabaho.

Kailangan po tayong lahat mag sunod sa mga recommendations ng gobyerno. Kailangan nating protektahan ang ating sarili at ang ibang tao. Sa pamamagitan nito, maiiwasan natin ang pagkalat ng virus at pinoprotektahan natin ang sistema ng kalusugan. Kung hindi natin sinusunod ang mga patakaran, maraming tao ang mamamatay dahil lamang sa hindi sapat na kama sa mga ospital.

Ano ang gagawin natin?

Stay at home

- * pag lumabas kayo, punta ka sa lugar na walang Tao
- * kung meron kang anak, pwede mo sila idadala sa laabs pero huwag hayaan silang maglaro sa ibang mga bata
- * bawal ang mag group activities at team sports
- * hindi mo dapat anyayahan ang ibang tao sa iyong bahay. lahat ay nananatili sa kanilang sariling lugar.

At Home

- * paki hugasan ang iyong mga kamay regularly and thoroughly
- * pagbahing at ubo sa iyong siko
- * kapag pinutok mo ang iyong ilong, itapon mo agad ang tissue sa basura
- * panatilihin ang iyong distansya kung posible (min. 2m) since hindi posible sa mga bata, tandaan na mas malamang na sila ay may sakit ngunit maaari pa rin nilang maihatid ang virus.
- * maaari kang yakapin ngunit walang halik, kahit na talagang gusto mo
- * panatilihin ang isang malusog na diyeta, mabuti para sa iyong immune system
- * makinig nalang kayo sa musika, sayaw, makipaglaro sa iyong mga anak, magluto, magbasa ngunit habang pinapanatili ang iyong distansya.
- * magkahiwalay tayo sa isa't isa ngunit maaari lang nating tawagan ang bawat isa.

Stores

- * Supermarkets, grocery stores, bakeries and pharmacies, banks and post offices mananatiling bukas
- * hindi kinakailangan mag-hoard. walang kakulangan sa pagkain.
- * pwede ka mag shopping once a week at Isang tao lamang. Sa loob ng stores kailangan po tayo ng distansya for 2m. Pag umuwi ka na sa bahay, wash your hands.

What can you do to fight COVID-19?

- * paki respeto po lahat ng mga recommendations
- * paki tawag ang mga friends and family niyo
- * pag may kilala po kayo ng matanda, tanong ka sa kanila Kung may kailangan pa sila.

The Virus

- * hindi lahat ay mamamatay, maraming tao ang nakarecover na
- * important po talaga ay protektahan natin ang mga elderly/matatanda
- * ang mga hayop ay hindi maaaring magkasakit at hindi magpadala ng virus
- * Kung may symptoms ka like cough, fever, throat pain or difficulties to breath, huwag iinum ng anti-inflammatory drugs such as Aspirin, Ibuprofen... Pwede po kayo Magtake ng Dafalgan or Paracetamol lamang. Paki stay sa bahay at tawagin niyo po and doctor niyo po. Pag wala po kayong doctor, paki-tawag ang 0800 316 800 from 8am-8pm or 0848133133.

Mahirap po ang sitwasyong ito. Pero pag ipapakita natin ang solidarity mababawasan po natin ang Hirap.

Kinuha ng gobyerno ang mga tamang pagpapasya at dapat nating sundin ang mga patakaran. Ito ang pinakamahusay na paraan upang maprotektahan ang bawat isa.

Kung natatakot ka o nalulungkot ka, kung may kailangan ka o may anumang mga katanungan, huwag mag-iisa at tumawag sa isang tao.

Mag-ingat kayo at sa mga nakapaligid sa iyo.
Mahal ka namin