

MGA PAMAMARAAN SA PAGTUGON AT PAGBANGON SA KOMUNIDAD

Paunang Tugon at Emergency na Tugon

✓ **Maagang Pagtukoy:** Magpatupad ng isang aktibong epidemiological surveillance system at siguraduhing mabilis at tumpak na natutukoy ang mga bagong kaso. Regular na subaybayan ang mga datos upang maagapan ang pagkalat ng sakit.

✓ **Epidemiological Monitoring:** Tukuyin ang mga pattern sa bilang ng mga kaso at ang bilis ng pagkalat nito. I-mapang ang mga kaso upang ipakita kung saan nagmumula at kumakalat ang sakit. Magsagawa ng pagtatasa upang maunawaan ang mga salik na maaaring magpalala sa pagkalat ng sakit.

Koordinasyon at Komunikasyon

✓ **Mga Sistema ng Koordinasyon:** Siguraduhing mahusay ang pakikipag-ugnayan sa pagitan ng mga ahensyang pangkalusugan, pamahalaan, at mga non-government na organisasyon. Pagtulungan ang mga inisyatiba tulad ng distribusyon ng mga resources, pagbibigay ng edukasyon sa publiko, at pagbuo ng mga patakaran laban sa pandemya.

✓ **Komunikasyon:** Gawing malinaw at bukas ang komunikasyon sa publiko upang makuha ang kanilang tiwala at mabawasan ang panic.

Kontrol ng Pagkalat

✓ Para maiwasan ang pagkalat ng virus, kailangan ipatupad ang isolation, quarantine, at ipalaganap ng malinis na pamumuhay.

✓ Edukasyon sa Komunidad: Ipaalam sa komunidad kung bakit mahalaga ang mga hakbang na ito at kung paano sila makakatulong para mapabagal ang pagkalat ng virus.



PAKIKILAHOK NG KOMUNIDAD

Ang pakikilahok ng komunidad ay mahalaga sa paggawa ng isang sustainable at epektibong recovery plan pagkatapos ng isang krisis para matiyak na ang plano ay magagamit pa rin sa hinaharap. Para mapalakas ang pakikilahok ng komunidad, narito ang ilang mga estratehiya na pwede niyong gamitin:



Mga Pamublikong Forum at Pagpupulong: Magdaos ng mga open na pagpupulong o forum para mapakinggan ang mga opinyon at concerns ng komunidad tungkol sa proseso ng pag-recover mula sa pandemic.



Working Groups o Committees: Bumuo ng inclusive working group o komite na kumakatawan sa iba't ibang grupo at interes sa loob ng komunidad upang bumuo ng plano sa recovery.



Mga Kampanya sa Impormasyon: Bumuo ng isang working group o komite na kinabibilangan ng iba't ibang grupo at interes sa komunidad para magsama-sama at gumawa ng plano para sa recovery.



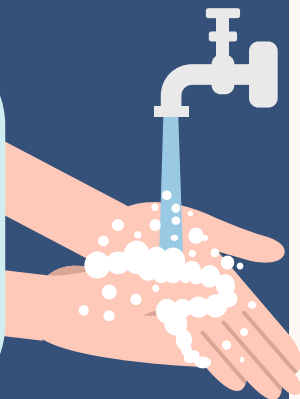
ANO ANG MAGAGAWA NG KOMUNIDAD PARA SA PAG-IWAS, PAGHANDA, AT PAGTUGON SA PANDEMYA?



MGA PAMAMARAAN SA PAG-IWAS SA PANDEMYA

Kalinisan ng Kamay

Regular na maghugas ng kamay gamit ang sabon at tubig para maiwasan ang pagkalat ng mikroorganismo. Kapag naghuhugas ka, siguraduhing i-scrub mo ang lahat ng bahagi ng iyong kamay, pati na ang ilalim ng mga kuko, nang hindi bababa sa 20 segundo.

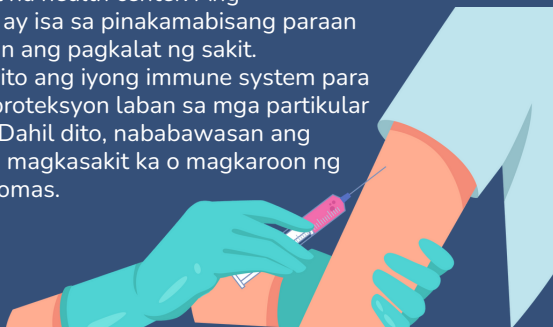


Etiquette sa Pag-ubo at Pagbahing

Kapag umuubo o bumabahing, tandaan na takpan ang iyong bibig at ilong gamit ang panloob na siko o tissue. Makakatulong ito para maiwasan ang pagkalat ng mga *droplet* na maaaring magdala ng mga germs sa hangin o sa mga *surface* na nakapaligid sa'yo. Isang simpleng hakbang lang ito, pero malaki ang maitutulong para mabawasan ang panganib ng paghahatid ng sakit.

Pagbabakuna

Alamin ang schedule ng pagbabakuna sa pinakamalapit na health center. Ang pagbabakuna ay isa sa pinakamabisang paraan para maiwasan ang pagkalat ng sakit. Pinapalakas nito ang iyong immune system para makabuo ng proteksyon laban sa mga partikular na pathogen. Dahil dito, nababawasan ang posibilidad na magkasakit ka o magkaroon ng malalang sintomas.



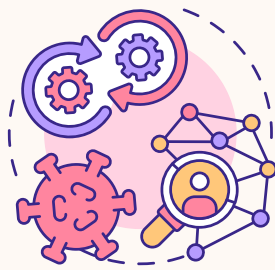
Edukasyon sa Komunidad

Alamin ang tamang impormasyon tungkol sa sakit mula sa mapagkakatiwalaang sources. Alamin kung paano ito nakakahawa, ano ang mga sintomas na dapat bantayan, at ang mga simpleng hakbang na pwedeng gawin para protektahan ang inyong sarili at ang iba.

Isolation at Quarantine

I-isolate ang sarili kapag nahawahaan ng sakit at sumunod sa panukala ng quarantine kapag na-expose sa may sakit upang mamonitor kung magkakaroon ng sintomas. Mababawasan ang panganib ng pagkalat ng sakit kapag sinunod ito.

Pagsubaybay at Mabilis na Pagtugon (Surveillance and Rapid Response)



Magpatingin agad kapag nakaranas ng sintomas upang masagawa ng otoridad ang **pagsubaybay o surveillance** sa mga kaso ng sakit. Sa pamamagitan nito, mabilis na matutukoy ng mga pamahalaan at *health institutions* kung may mga *outbreak* o pagtaas ng kaso. Makakatulong ito para agad na magawan ng aksyon at maiwasan ang mas malaking pagkalat.

Sumunod sa mga panukala tulad ng pag-isolate kapag nahawa, pag-quarantine pag na-expose at lumahok sa contact tracing kapag nangangailangan dahil ang mga ito ay parte ng **mabilis na pagtugon o rapid response** na mahalaga para maagapan at maiwasan ang mas malawakang pagkalat ng sakit.



MGA PAMAMARAAN SA PAGHAHANDA SA PANDEMYA SA MGA KOMUNIDAD

Pagplano at Koordinasyon

Pagpaplano ng Emergency Response: Gumawa ng mga detalyadong plano kung paano haharapin ang isang pandemya. Tukuyin ang mga kinakailangang resources tulad ng mga medical supplies, gamot, at mga *healthcare workers* para makapaghanda ng maayos.

Inter-Agency Coordination: Magkaroon ng maayos na koordinasyon sa pagitan ng gobyerno, mga health agencies, at pribadong sektor para mas maging epektibo ang pagtugon sa isang pandemya. Kapag maayos ang pagtutulongan, masisiguro na bawat ahensya o grupo ay makakatulong base sa kanilang kakayahan at *expertise*, kaya maiwasan ang mga overlap o kakulangan sa pag-handle ng mga kaso.

Ang Papel ng mga Komunidad sa Paghahanda

Edukasyon at Pagsasanay: Kailangang turuan ang mga komunidad tungkol sa *warning signs* ng mga sakit, at kung paano nakakahawa at paano ito maiiwasan.



Mga Network ng Suporta: Bumuo ng mga support network sa komunidad para matulungan ang mga taong direktang apektado ng pandemya. Pwedeng i-engage ang mga volunteer groups na magbibigay ng medical o logistical na tulong, pati na rin ng psychological support para sa mga nangangailangan.