

MODYUL NG PAGSASANAY

**Pagpapalakas ng Kakayahan ng
Komunidad para sa Karapatang
Pantao at Pagtataguyod kaugnay ng
Pag-iwas, Paghahanda, at Pagtugon
sa Pandemya**



MODYUL NG PAGSASANAY

Pagpapalakas ng Kakayahan ng Komunidad para sa Karapatang Pantao at Adbokasiya sa Konteksto ng Pag-iwas, Paghahanda, at Pagtugon sa Pandemya

Mga may-akda:

Jaringan Indonesia Positif

Ngakan Putu Anom Harjana

Isinalin sa Filipino ng ACHIEVE (Action for Health Initiatives Inc.)

Unang Edisyon

Hulyo 2024

Iskedyul ng Pambansang Kaganapan sa Pagsasanay

UNANG ARAW	
ORAS (WIB)	GAWAIN
09.00 – 09.30	Pagpaparehistro ng Kalahok
09.30 – 09.45	Pagbubukas
09.45 – 10.00	Pagsusulit Bago ang Pagsasanay (<i>Pre-Test</i>)
10.00 – 11.00	Sesyon 1 – Mga Batayang Konsepto ng Pag-iwas, Paghahanda, at Pagtugon sa Pandemya (PPPR)
11.00 – 11.15	<i>Coffee break</i>
11.15 – 12.15	Sesyon 2 – Mga Paraan ng Pag-iwas sa Pandemya sa Komunidad (<i>Prevention</i>)
12.15 – 13.15	Tanghalian (ISHOMA)
13.15 – 15.15	Sesyon 3 – Mga Paraan ng Paghahanda sa Pandemya sa Komunidad (<i>Preparedness</i>)
15.15 – 15.30	<i>Coffee break</i>
15.30 – 16.15	Sesyon 4 – Mga Paraan ng Pagtugon at Pagbangon Mula sa Pandemya sa Komunidad (<i>Response and Recovery</i>)
16.15 – 16.45	Pagbuod ng Mga Sesyon 1-4
16.45 – 17.00	Pagtatapos ng Unang Araw
IKALAWANG ARAW	
ORAS (WIB)	GAWAIN
09.30 – 10.00	Pagbabalik-aral ng Sesyon 1-4
10.00 – 11.00	Sesyon 5 – Karapatang Pantao sa Konteksto ng Pamamahala ng Sakuna sa Komunidad
11.00 – 11.15	<i>Coffee break</i>
11.15 – 12.15	Sesyon 6 – Mga Batayan at Paraan ng Adbokasiya
12.15 – 13.15	Tanghalian (ISHOMA)
13.15 – 15.15	Sesyon 7 – Pagbuo ng mga Paraan ng Adbokasiya sa Karapatang Pantao sa Konteksto ng PPPR sa Komunidad
15.15 – 15.30	<i>Coffee break</i>
15.30 – 16.15	Sesyon 8 – Pagsubaybay (Monitoring) at Pagsusuri (Evaluation) ng PPPR sa Komunidad
16.15 – 16.45	Pagbuod ng mga Sesyon 5-8
16.45 – 17.00	Pagtatapos ng Ikalawang Araw
IKATLONG ARAW	
ORAS (WIB)	GAWAIN
09.30 – 09.45	Panghuling Pagsusulit (<i>Post Test</i>)
09.45 – 11.00	Pagbuo ng Plano ng Pagkilos (<i>Action Plan Development</i>)
11.00 – 11.15	<i>Coffee break</i>
11.15 – 12.15	Pagtatapos ng Pagsasanay at Pangangasiwa sa mga Dadalo (<i>Participant Administration</i>)
12.15 – 13.15	Tanghalian (ISHOMA) at Pag-alis ng mga Dadalo

TALAN NG MGA NILALAMAN

Batayang Konsepto ng Pag-iwas, Paghahanda, at Pagtugon sa Pandemya (PPPR)	1
A. Batayang Konsepto ng Pag-iwas, Paghahanda, at Pagtugon sa Pandemya (PPPR)	6
Kahulugan ng PPPR.....	6
Pangunahing Bahagi ng PPPR	7
Ang Kahalagahan ng Pagsasagawa ng Paghahanda, Pag-iwas, at Pagtugon sa Pandemya (PPPR) sa Mga Komunidad	10
B. Konsepto ng Kahinaan at Katatagan sa Konteksto ng Pandemya	11
Konsepto ng Kahinaan	11
Konsepto ng Katatagan	13
A. Mga Kasangkapan at Paraan para sa Pagsusuri ng Panganib at Kahinaan	15
Pagmamapa at Pagtukoy sa Panganib.....	15
Pagsusuri ng Epekto	16
Pagpapalano para sa Pagpapagaan at Pag-aangkop.....	17
Mga Paraan sa Pag-iwas sa Pandemya sa Mga Komunidad (Pag-iwas)	19
A. Mga Batayang Konsepto ng Pag-iwas sa Pandemya.....	24
Kahulugan ng Pandemya.....	24
Mga Panganib na Salik para sa Pagkalat ng Sakit	24
Mga Paraan ng Pagkalat ng Sakit	25
B. Mga Pangunahing Prinsipyo sa Pag-iwas sa Pandemya	26
Pagkontrol sa Pagkalat (<i>Transmission Control</i>).....	26
Pagbabakuna at Imyunisasyon (<i>Vaccination and Immunization</i>)	26
Pagsubaybay (<i>Surveillance</i>) at Mabilis na Pagtugon.....	26
Edukasyon sa Komunidad	27
C. Pag-oorganisa at Pag-momobilisa ng mga Yaman ng Komunidad upang Suportahan ang mga Pagsisikap sa Pagpigil sa Pandemya	27
Kahulugan ng Mga Yaman ng Komunidad	27
Mga Uri ng Yaman ng Komunidad	27
Kahalagahan ng Paggamit ng Mga Yamang Komunidad.....	28
Mga Paraan sa Paghahanda sa Pandemya sa mga Pamayanan (Paghahanda)	30
A. Batayang Konsepto ng Paghahanda sa Pandemya	35
Kahalagahan ng Paghahanda sa Pandemya	35
Pagpapalano at Koordinasyon.....	36
Ang Papel ng mga Indibidwal sa Paghahanda	36
Ang Papel ng mga Komunidad sa Paghahanda	37
B. Pagpapababa ng Panganib (<i>Risk Mitigation</i>)	37

1. Mga Estratehiya sa Pagbawas ng Panganib	37
2. Katatagan ng Komunidad (<i>Community Resilience</i>).....	38
C. Pagbuo ng Plano para sa Paghahanda sa Pandemya upang Pahasayin ang Katatagan ng Komunidad	39
Komunikasyon sa Plano sa Paghahanda sa Pandemya.....	39
Paglalaan ng mga Yaman (<i>Resource Allocation</i>)	39
Pagsasanay upang Pahasayin ang Katatagan ng Komunidad	40
Mga Paraan ng Pagtugon at Pagbangon para sa Pandemya sa Komunidad (Pagtugon at Pagbangon).....	41
A. Mga Batayang Prinsipyo ng Pagtugon at Pagbangon sa Konteksto ng Pandemya	46
1. Paunang Pagtugon at Agarang Pagtugon sa Konteksto ng Pandemya.....	46
2. Koordinasyon at Komunikasyon	46
3. Kontrol sa Pagkalat	47
B. Mga Papel at Responsibilidad ng Iba't Ibang Stakeholder	47
Antas ng Komunidad	47
Antas ng Organisasyon	48
Antas ng Pamahalaan.....	49
C. Mga Hakbang sa Pagdidisenyo ng Planong Pagbangon	50
Pagsusuri ng Epekto (<i>Impact Assessment</i>)	50
Pagtukoy sa mga Pangunahing Pangangailangan (<i>Identification of Priority Needs</i>).....	51
Pakikilahok ng Komunidad (<i>Community Participation</i>).....	51
C. Mga Aspeto ng Pagbangon na Kinakailangan	52
Kalusugan (<i>Health</i>)	52
Panlipunan (<i>Social</i>).....	53
Pang-Ekonomiya (<i>Economic</i>)	53
D. Pagsasama-sama ng mga Ideya at Partisipasyon ng Komunidad	54
Mga Paraan ng Partisipasyon (<i>Participatory Methods</i>)	54
Pakikipagtulungan sa mga <i>Stakeholder</i> (<i>Collaboration with Stakeholders</i>)	54
Mga Benepisyo ng Pagsasama-sama ng Ideya at Pakikilahok ng Komunidad	55
Karapatang Pantao sa Konteksto ng Pamamahala ng Sakuna sa Komunidad.....	56
A. Mga Batayang Prinsipyo ng mga Karapatang Pantao	61
Pagkalahatan (<i>Universality</i>)	61
Pagkakaugnay-ugnay at Pagsasama-sama (<i>Interrelatedness and Integration</i>).....	61
Kalinawan at Pananagutan (<i>Openness and Accountability</i>)	61
Partisipasyon at Pakikilahok	61
Proteksyon at Pagpapatupad.....	62

B. Pagpapatupad ng mga Prinsipyo sa Konteksto ng Pandemya.....	62
Kalusugan Bilang Isang Karapatang Pantao	62
Balanse sa Pagitan ng Seguridad at Karapatang Pantao.....	62
Walang Diskriminasyon at Pantay na Pag-access	63
Pakikilahok ng Komunidad.....	63
Proteksyon para sa mga Madaling Maapektuhan (<i>Vulnerable Groups</i>)	63
C. Mga Pangunahing Hamon sa Pagpapatupad ng Karapatang Pantao sa Panahon ng Pandemya	64
Pangunahing Hamon	64
Mga Istratehiya sa Pagtugon sa mga Hamon	65
Pundasyon at mga Istratehiya sa Adbokasiya	66
A. Mga Batayang Konsepto ng Adbokasiya at ang Kahalagahan Nito sa Konteksto ng Lipunan at Pampublikong Kalusugan.....	68
1. Kahulugan ng Adbokasiya.....	68
2. Mga Uri ng Adbokasiya	68
3. Mga Yugto ng Adbokasiya	69
4. Ang Kahalagahan ng Adbokasiya sa Pampublikong Kalusugan	69
5. Mga Halimbawa ng Mga Kaso ng Adbokasiya sa Pampublikong Kalusugan	70
6. Epektibong Mga Estratehiya sa Adbokasiya para sa Kalusugan	70
B. Mabisang Istratehiya sa Adbokasiya	71
Pagbuo ng mga Epektibong Mensahe para sa Adbokasiya	71
Pagkilala sa Target na Tagapakinig	73
Mga Paraan ng Adbokasiya at Pagpili ng Paraan ng Komunikasyon.....	79
Pagbuo ng Istratehiya sa Adbokasiya na May Kaugnay sa Karapatang Pantao sa Konteksto ng Pagbabawas ng Panganib sa Sakuna sa Komunidad	83
A. Mga Kakayahan sa Komunikasyon at Pagtutulongan upang Suportahan ang Mga Pagsisikap sa Adbokasiya.....	89
1. Mga Kakayahan sa Komunikasyon	89
2. Mga Kakayahan sa Pakikipagtulungan.....	90
3. Mga Istratehiya para sa Paglinang ng mga Kakayahan sa Komunikasyon at Pagtutulongan	90
B. Mga Yugto sa Pagbuo ng Paraan sa Adbokasiya (<i>Advocacy</i>).....	91
a. Pagpaplano.....	91
b. Pagpapatupad (<i>Implementation</i>)	92
c. Pagsasaayos ng istratehiya (<i>Strategy Adjustment</i>)	92
Pagsubaybay (<i>Monitoring</i>) at Pagsusuri (M&E) ng PPPR sa mga Komunidad	94
A. Konsepto at Kahalagahan ng Pagsubaybay at Pagsusuri (M&E)	100

1.	Panimula.....	100
2.	Mga Kahulugan ng Pagsubaybay at Pagsusuri.....	100
3.	Kahalagahan ng Pagsubaybay at Pagsusuri	100
4.	Mga Pangunahing Bahagi ng <i>M&E (Monitoring and Evaluation)</i>	101
B.	Mga Paraan/Kasangkapan para sa Pagsubaybay at Pagsusuri (<i>M&E</i>).....	102
	Paunang Pagsusulit na Tanungan (<i>Pre-Test Questionnaire</i>).....	106
	Pagsusulit Pagkatapos ng Pagsasanay (<i>Post-Test Questionnaire</i>).....	114

UNANG SESYON

Batayang Konsepto ng Pag-iwas, Paghahanda, at Pagtugon sa Pandemya (PPPR)

"Ang Pag-iwas, Paghahanda, at Pagtugon sa Pandemya (PPPR) ay isang sistematikong diskarte sa pag-iwas, paghahanda para sa, at pagtugon sa mga pandemya sa pamamagitan ng pagsubaybay sa sakit, pagsulong ng kalusugan, mga patakaran sa quarantine, pagpapalano ng paghahanda sa hindi inaasahan, pagsasanay sa medikal, at pagkuha ng kagamitan. Ang layunin ay protektahan kalusugan ng publiko, bawasan ang mga epekto sa lipunan at ekonomiya, at palakasin ang mga sistema ng kalusugan at pakikipagtulungan sa pagitan ng mga ahensya."





Mga Layunin sa Pagkatuto

Matapos makumpleto ang sesyon na ito, inaasahang magagawa ng mga kalahok na:

1. Unawain ang mga pangunahing konsepto ng Pag-iwas, Paghahanda, at Pagtugon sa Pandemya (PPPR), kabilang ang kahulugan nito, mga pangunahing bahagi, at ang kahalagahan ng pagpapatupad ng PPPR sa loob ng mga komunidad.
2. Unawain ang mga konsepto ng kahinaan at katatagan sa konteksto ng isang pandemya.
3. Suriin ang mga panganib at kahinaan ng kanilang mga komunidad sa mga pandemya gamit ang angkop na mga kasangkapan at pamamaraan.



Pamamaraan ng Talakayan

1. Katatagan at Kahinaan (Laro)
2. Paglalahad
3. Mga Katanungan at Sagot



Mga Kagamitan at Materyales

1. Laptop at Projector
2. Ribbon/tape para markahan ang mga linya ng pagsisimula at pagtatapos
3. Barya (1 piraso)
4. Kard ng Katatagan at Kard ng mga Madaling Mapektuhan



Itinalagang Oras

45-60 minuto



Mga Hakbang sa Pagkatuto

1. Ang tagapangasiwa ay magbibigay ng maikling introduksyon tungkol sa PPPR, kasama ang kahulugan nito, mga pangunahing bahagi, at ang kahalagahan ng PPPR sa komunidad (pinakamataas na 10 minuto).
2. Ang tagapangasiwa ay magbibigay ng maikling introduksyon tungkol sa mga konsepto ng kahinaan at katatagan (pinakamataas na 10 minuto).
3. Ihahanda ng tagapangasiwa ang mga kasangkapan at materyales para sa laro.
4. Pumili ng isang kinatawan ang tagapangasiwa mula sa bawat pangkat.
5. Ang bawat kinatawan ng pangkat ay nakatayo sa panimulang linya.

Laro:

- Magsisimula ang laro sa isang grupo sa pamamagitan ng paghagis ng barya. Kung ang panig na "Katatagan" ay lumabas, ang grupo ay uusad ng isang hakbang. Kung lalabas ang panig na "Kahinaan", mananatili sa lugar ang grupo.
- Pagkatapos ng bawat paghagis ng barya, bubunot ang grupo ng kaukulang kard (katatagan o kahinaan) at babasahin ito nang malakas sa lahat ng kalahok. Tutulong ang tagapangasiwa na ipaliwanag ang mga salik ng katatagan at kahinaan batay sa nabunot na kard.
- Ang mananalo ay ang pangkat na unang makarating sa hangganan.
- Talakayin ang mga salik ng katatagan at kahinaan ng komunidad sa panahon ng isang pandemya. Ang tagapangasiwa ay magbibigay ng feedback at ibubuod ang mga pangunahing puntong tinalakay.

Kard ng mga Salik ng Kahinaan

Pagkakaroon ng Kasabay na Sakit Paliwanag: Ang mga taong may HIV ay kadalasang may kasamang mga sakit na nagpapataas ng panganib ng mga komplikasyon sa panahon ng pandemya.	Paghihiwalay sa Lipunan Paliwanag: Ang social isolation o paghihiwalay sa lipunan ay maaaring magpalala ng kalagayan ng mental health at magpahirap sa pagkuha ng suporta mula sa kapwa para sa mga taong may HIV.	Pagkakahiya o Pagkakait dahil sa HIV Paliwanag: Ang stigma na may kaugnayan sa HIV ay maaaring pumigil sa mga indibidwal na humingi ng tulong medikal o suporta sa lipunan.
Kahirapan Paliwanag: Maaaring limitahan ng mahihirap na kalagayan sa ekonomiya ang pag-access sa pangangalaga sa kalusugan at iba pang pangunahing pangangailangan.	Limitadong Pag-access sa mga Serbisyong Pangkalusugan Paliwanag: Maaaring hadlangan ng pandemya ang pag-access ng mga taong may HIV sa gamutan at iba pang serbisyong pangkalusugan.	Diskriminasyon Paliwanag: Ang diskriminasyon laban sa mga taong may HIV ay maaaring mangyari sa iba't ibang aspeto ng buhay, kabilang ang trabaho at mga serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan.
Kakulangan sa Edukasyong Pangkalusugan Paliwanag: Ang kakulangan ng tumpak na impormasyon tungkol sa HIV at ang pandemya ay maaaring humantong sa hindi magandang pagdedesisyon.	Mga Limitasyon sa Paggalaw Paliwanag: Ang mga paghihigpit sa pagkilos sa panahon ng pandemya ay maaaring hadlangan ang pag-access ng mga taong may HIV sa mahahalagang serbisyo.	Hindi Maayos na Tirahan Paliwanag: Ang hindi maayos na kondisyon ng tirahan ay maaaring magpataas ng panganib ng pagkalat ng sakit at magpalala ng kalagayan ng kalusugan.
Pag-asa sa Tulong Panlipunan Paliwanag: Ang pag-asa sa tulong panlipunan, na maaaring limitado sa panahon ng pandemya, ay maaaring magpapataas ng kahinaan.	Limitadong Pasilidad at Serbisyong Pangkalusugan Paliwanag: Ang hindi sapat na imprastraktura ng kalusugan ay maaaring magpalala ng pag-access at kalidad ng pangangalaga para sa mga taong may HIV.	Maling Impormasyon Paliwanag: Ang pagkalat ng maling impormasyon tungkol sa HIV at ang pandemya ay maaaring humantong sa mga mapanganib na mga gawi (<i>risky behaviors</i>).

Kakulangan ng Sapat na Pagkain Paliwanag: Ang limitadong pag-access sa masustansyang pagkain ay maaaring magpalala sa kalusugan ng mga taong may HIV.	Diskriminasyon Batay sa Kasarian Paliwanag: Ang mga babaeng may HIV ay maaaring makaharap ng higit pang mga hadlang sa pag-access sa mga serbisyo at suporta sa pangangalagang pangkalusugan.	Kakulangan sa Suporta ng Pamilya Paliwanag: Ang kakulangan sa suporta ng pamilya ay maaaring magpataas ng panganib ng paglayo (<i>isolation</i>) at kalungkutan.
---	---	--

Kard ng mga Salik ng Katatagan

Pagkakaroon ng Access sa Paggamot gamit ang ARV Paliwanag: Ang patuloy na pag-access sa gamot na antiretroviral (ARV) ay makakatulong na mapanatili ang kalusugan ng mga taong may HIV sa panahon ng pandemya.	Matibay na Suporta Mula sa Kapwa Paliwanag: Ang isang matibay na <i>network</i> ng suporta mula sa kapwa ay makapagbibigay ng emosyonal at praktikal na tulong.	Maayos na Edukasyong Pangkalusugan Paliwanag: Ang maayos na pag-unawa sa HIV at sa pandemya ay makakatulong sa mga taong may HIV na gumawa ng mga desisyong may sapat na kaalaman.
Mga Ugnayang Pamayanan Paliwanag: Ang mga sumusuportang komunidad ay maaaring maging mahalaga mapagkukunan ng impormasyon at tulong.	Mga Patakarang Pantay at Para sa Lahat Paliwanag: Ang mga patakarang sumasaklaw sa lahat at nakabatay sa karapatang pantao ay makakaprotekta sa mga karapatan ng mga taong may HIV.	Mga Programa sa Suporta sa Kalusugang Pangkaisipan Paliwanag: Makakatulong ang pag-access sa mga serbisyo sa kalusugan ng isip na pamahalaan ang <i>stress</i> at pagkabalisa.
Sapat at Angkop na Pabahay Paliwanag: Ang pag-access sa ligtas at sapat na pabahay ay maaaring mapabuti ang kalidad ng buhay.	Pagkakaroon ng Masustansyang Pagkain Paliwanag: Ang pag-access sa malusog at masustansyang pagkain ay makakatulong sa pagpapanatili ng pisikal na kalusugan.	Pagpapalakas ng Ekonomiya Paliwanag: Ang mga programa sa pagpapalakas ng ekonomiya ay makakatulong sa mga taong may HIV na makamit ang kalayaan sa pananalapi.

Pagsasanay sa mga Kasanayan sa Buhay Paliwanag: Ang pagsasanay sa mga kasanayan sa buhay ay makakatulong sa mga taong may HIV na makayanan ang mga pang-araw-araw na hamon.	Mga Serbisyo sa Pagpapayo Paliwanag: Makakatulong ang pag-access sa mga serbisyo ng pagpapayo sa pagtugon sa mga emosyonal at sikolohikal na isyu.	Mas Malawak na Kaalaman ng Publiko Paliwanag: Ang pagtaas ng kamalayan ng publiko tungkol sa HIV ay maaaring mabawasan ang stigma at diskriminasyon.
Pagkakaroon ng Access sa Teknolohiyang ng Impormasyon Paliwanag: Ang pag-access sa <i>digital</i> na impormasyon at teknolohiya ay makakatulong sa mga taong may HIV na manatiling konektado at may kaalaman.	Pakikipagtulungan sa Non-Profit Organizations Paliwanag: Ang pakikipagtulungan sa mga <i>non-profit organization</i> ay makapagbibigay ng karagdagang <i>resources</i> at suporta.	Pagkakaroon ng Access sa Bakuna Paliwanag: Ang pag-access sa pagbabakuna ay maaaring maprotektahan ang mga taong may HIV mula sa iba pang mga sakit na maaaring magpalala sa kanilang kundisyon.



Kagamitan sa Pagkatuto

A. Batayang Konsepto ng Pag-iwas, Paghahanda, at Pagtugon sa Pandemya (PPPR)

Kahulugan ng PPPR

Ang Pag-iwas, Paghahanda at Pagtugon sa Pandemya (PPPR) ay isang sistematiko at nakabalangkas na diskarte sa pagtukoy, pagpapalano, at epektibong pagtugon sa mga potensyal na pandemya. Ang PPPR ay nagsasangkot ng mga aktibong pagsisikap na pigilan ang pagkalat ng malawakang mga nakakahawang sakit, gayundin ang masusing paghahanda upang mabawasan ang kanilang masamang epekto kung may mangyari na pandemya.

Pangunahing Bahagi ng PPPR

Pag-iwas

1. Pagsubaybay sa Sakit:

- ❖ **Kahulugan:** Aktibong pagsubaybay sa mga kaganapan ng sakit na isinagawa nang sistematikong upang makita ang mga pagbabago sa pagkalat ng sakit.
- ❖ **Pagpapatupad:** Kasama ang pagsubaybay sa kaso, pagsusuri sa trend ng epidemiological, at pag-uulat ng regular na data upang suportahan ang napapanahong paggawa ng desisyon.

2. Promosyon ng Pampublikong Kalusugan:

- ❖ **Kahulugan:** Mga pagsisikap na itaas ang kamalayan ng komunidad tungkol sa kahalagahan ng kalusugan, pati na rin ang pagtuturo sa kanila tungkol sa mga aksyong pang-iwas na maaaring gawin upang mabawasan ang panganib ng pagkalat ng sakit.
- ❖ **Pagpapatupad:** Paggamit ng mga pampublikong kampanya, outreach, at mass education upang baguhin ang mga pag-uugali ng komunidad na may kaugnayan sa kalinisan, pagbabakuna, at iba pang mga kasanayan sa pag-iwas.

3. Mga Patakaran sa Quarantine:

- ❖ **Kahulugan:** Mga patakarang naghihigpit sa paggalaw ng mga tao, hayop, o kalakal upang maiwasan ang pagkalat ng sakit mula sa mga nahawaang lugar patungo sa mga lugar na hindi nahawahan.
- ❖ **Pagpapatupad:** Pamamahala at pagpapatupad ng mga pamamaraan ng quarantine, kabilang ang pagsubaybay sa kalusugan sa mga pasukan, paghihiwalay ng mga natukoy na kaso, at paglalapat ng naaangkop na mga hakbang sa *quarantine*.

Paghahanda

1. Plano sa Pagharap sa mga Panganib

- ❖ **Kahulugan:** Mga detalyadong dokumento sa pagpapalano na nagbabalangkas sa mga hakbang na dapat gawin bilang tugon sa isang pandemya, kabilang ang paglalaan ng mapagkukunan, mga standard operating procedure (SOP), at pamamahala ng krisis mga istruktura.

- ❖ **Pagpapatupad:** Lumikha at regular na sumusubok sa mga plano para sa contingency, na kinasasangkutan ng mga pangunahing stakeholder upang matiyak ang kahandaan para sa iba't ibang potensyal na sitwasyon ng pandemya.

2. Pagsasanay para sa Healthcare Personnel:

- ❖ **Kahulugan:** Mga proseso ng edukasyon at pagsasanay upang mapahusay ang mga kakayahan ng mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan sa pamamahala ng mga kaso ng pandemya, kabilang ang pagkilala sa sintomas, pamamahala sa paghihiwalay, at naaangkop na pangangalagang medikal.
- ❖ **Pagpapatupad:** Pagsasagawa ng regular na pagsasanay, mga simulation ng pandemya, at mga espesyal na kurso upang mapahusay ang mga kasanayan at kaalaman ng mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan sa pagharap sa mga emerhensiya sa pampublikong kalusugan.

3. Pagbili ng Kagamitang Medikal:

- ❖ **Kahulugan:** Ang proseso ng pagkuha at paghahanda ng mga kinakailangang medikal na tool at supply upang tumugon sa isang pandemya, tulad ng mga diagnostic testing tool, personal protective equipment (PPE), at mahahalagang kagamitan sa suporta.
- ❖ **Pagpapatupad:** Pagtatasa ng mga pangangailangan, pag-imbentaryo ng mga stock, at pagbuo ng mahusay na mga sistema ng pamamahagi upang matiyak ang sapat na pagkakaroon ng kagamitang medikal sa panahon ng pandemya.

4. Pampublikong Edukasyon:

- ❖ **Kahulugan:** Paghahatid ng impormasyon sa publiko tungkol sa mga hakbang sa pag-iwas na maaari nilang gawin upang maprotektahan ang kanilang sarili at ang kanilang mga pamilya mula sa pagkalat ng sakit.
- ❖ **Pagpapatupad:** Pag-oorganisa ng mga kampanyang panlipunan, pagbibigay ng mga materyales pang-edukasyon, at pagsasagawa ng mga sesyon ng outreach sa komunidad upang itaas ang kamalayan ng publiko tungkol sa mga pandemya at mabisang mga hakbang sa pag-iwas.

Pagtugon

1. Maagang Pagtukoy:

- ❖ **Kahulugan:** Mabilis at tumpak na pagkakakilanlan ng mga bagong kaso ng sakit o hindi pangkaraniwang sintomas na maaaring magpahiwatig ng isang pandemya na kaganapan.
- ❖ **Pagpapatupad:** Pagtatatag ng tumutugon na mga sistema ng pagsubaybay, pagpapahusay ng kapasidad ng laboratoryo para sa diagnostic na pagsusuri, at pagpapadali sa direktang pag- uulat ng kaso sa mga awtoridad sa kalusugan.

2. Paghihiwalay ng Kaso:

- ❖ **Kahulugan:** Paghihiwalay sa mga nahawaang indibidwal o sa mga pinaghihinalaang may impeksyon upang maiwasan ang karagdagang pagkalat sa iba.
- ❖ **Pagpapatupad:** Pag-set up ng mga pasilidad para sa paghihiwalay, pagsasaayos ng ligtas na transportasyong medikal, at pagbibigay ng kinakailangang pangangalagang medikal ayon sa mga itinatag na protocol sa kalusugan.

3. Angkop na Pangangalagang Medikal:

- ❖ **Kahulugan:** Pagbibigay ng epektibong pangangalaga sa mga nahawaang indibidwal upang mapabuti ang mga pagkakataong gumaling at mabawasan ang kalubhaan ng sakit.
- ❖ **Pagpapatupad:** Pag-coordinate mga pangkat ng pangangalaga, pagbibigay ng mga pasilidad para sa intensive care, at pagtitiyak ng access sa mga gamot at therapies na inirerekomenda ng mga awtoridad sa kalusugan.

4. Malinaw na Komunikasyon sa Panganib

- ❖ **Kahulugan:** Paghahatid ng napapanahon, tumpak, at mapagkakatiwalaang impormasyon sa publiko tungkol sa mga panganib sa kalusugan, mga hakbang sa pag-iwas, at mga pinakabagong pag-unlad na nauugnay sa pandemya.
- ❖ **Pagpapatupad:** Paggamit ng magkakaibang mga platform ng komunikasyon, tulad ng mass media, social media, at direktang outreach session upang matiyak ang pinakamainam na pag- unawa at pakikipag-ugnayan ng publiko.

5. Pakikipag-ugnayan ng mga Ahensya (Interagency Coordination)

- ❖ **Kahulugan:** Ang pakikipagtulungan ng iba't ibang sektor at ahensya upang epektibong maisaayos ang mga tugon sa pandemya. Kasama dito ang

pamamahala sa **logistics** (tulad ng pagdadala ng suplay), pagkakatatagan ng impormasyon, at paggawa ng mga estratehikong desisyon.

- ❖ **Pagpapatupad:** Pagpapatuloy ng mga regular na pagpupulong, pagbuo ng mga pangkat para sa agarang pagtugon, at pagpapatupad ng malinaw na estruktura ng pamumuno at pagkontrol upang mabawasan ang mga hadlang sa pagharap sa mga krisis.

Ang Kahalagahan ng Pagsasagawa ng Paghahanda, Pag-iwas, at Pagtugon sa Pandemya (PPPR) sa Mga Komunidad

Pagpigil sa Malawakang Pagkalat

Ang PPPR (*Pandemic Prevention, Preparedness, and Response*) ay isang mahalagang hakbang para mabawasan ang posibleng pagkalat ng mga nakakahawang sakit mula sa isang tao patungo sa iba, at mula sa isang lugar patungo sa ibang rehiyon. Sa pamamagitan ng mahigpit na pagbabantay, mabilis na pagtukoy sa mga kaso, at pagpapatupad ng epektibong paghihiwalay (isolation), kayang putulin ng mga komunidad (tulad ng sa Pasig) ang pagkalat ng sakit bago pa ito umabot sa lebel ng pandemya. Ang mga pagpupunyagi sa pag-iwas na ito ay hindi lamang nagpoprotekta sa mga taong madaling maapektuhan, kundi nagpapalakas din sa pangkalahatang katatagan ng komunidad laban sa mga kagyat na banta sa kalusugan.

Pagprotekta sa Kalusugan ng Publikong

Sa pamamagitan ng pagpapatupad ng PPPR, mapangalagaan ng mga komunidad ang kanilang mga miyembro mula sa malubhang panganib sa kalusugan na dulot ng mga pandemya. Ang mga hakbang tulad ng malawakang kampanya sa pagbabakuna, pag-promote ng kalinisan ng kamay, at pampublikong edukasyon tungkol sa mga kasanayan sa pag-iwas sa impeksyon ay lahat ay nakakatulong sa pagpapalakas ng sama-samang kaligtasan sa sakit ng komunidad laban sa mga nakakahawang sakit. Kaya, ang PPPR ay hindi lamang tungkol sa indibidwal na proteksyon kundi tungkol din sa mas malawak na pampublikong kalusugan ng komunidad sa kabuuan.

Pagbabawas ng mga Epekto sa Panlipunan at Pang-ekonomiya

Ang mabuting paghahanda sa pamamagitan ng PPPR ay maaaring makabuluhang bawasan ang mga negatibong epekto sa ekonomiya at mga pagkagambala sa lipunan na dulot ng mga pandemya. Ang mga komunidad na may napag-isipang mabuti na mga plano para sa contingency ay maaaring mas mabilis na makabawi mula sa mga pagkagambala sa ekonomiya tulad ng pagkawala ng trabaho, pagbaba ng aktibidad sa ekonomiya, at panlipunang kawalang-tatag. Sa pamamagitan ng pagbibigay-prioridad sa isang maagap na diskarte, nakakatulong ang PPPR na bawasan ang panic ng publiko, mapanatili ang katatagan ng ekonomiya, at mabawasan ang mga pagkagambala sa pang-araw-araw na buhay.

Pagpapalakas ng mga Sistemang Pangkalusugan

Ang PPPR ay hindi lamang nakatutok sa mga talamak na pagtugon sa mga pandemya kundi pati na rin sa pagbuo ng kapasidad ng mga sistema ng kalusugan upang tumugon nang mas epektibo sa mga hinaharap na krisis. Kabilang dito ang pamumuhunan sa matatag na imprastruktura ng kalusugan, pagsasanay sa mga tauhan ng pangangalagang pangkalusugan sa pamamahala ng krisis, at pagpapabuti ng access sa kinakailangang pangangalagang pangkalusugan. Kaya, ang pagpapatupad ng PPPR ay nagpapahusay sa kahandaan ng mga sistema ng kalusugan upang matugunan ang iba't ibang hamon sa kalusugan ng publiko na maaaring lumitaw sa hinaharap.

Pagsusulong ng Kolaborasyon at Koordinasyon

Ang PPPR (Pag-iwas, Paghahanda, at Pagtugon sa Pandemya) ay nagtataguyod ng malapit na pagtutulungan sa pagitan ng mga ahensya ng gobyerno, mga non-governmental organization (NGO), at pribadong sektor sa pagtugon sa pandemya. Sa pamamagitan ng epektibong koordinasyon, ang mga komunidad ay mas maayos na makakakilos ng mga resources (tulad ng pondo at kagamitan), mapapabilis ang pamamahagi ng tulong at suporta, at mapapadali ang palitan ng mahahalagang impormasyon at teknolohiya.

B. Konsepto ng Kahinaan at Katatagan sa Konteksto ng Pandemya

Konsepto ng Kahinaan

Ang konsepto ng kahinaan ay tumutukoy sa antas ng pagkamaramdamin o kahinaan ng isang entidad o sistema sa mga negatibong epekto ng mga partikular na kaganapan o krisis, tulad ng isang pandemya. Ang mga salik na nakakaimpluwensya sa kahinaan ay maaaring ikategorya sa ilang pangunahing mga pangkat:

1. Mga Indibidwal na Salik

Ang mga salik na ito ay sumasaklaw sa mga indibidwal na katangian na maaaring mapahusay o mabawasan ang kanilang kakayahang protektahan ang kanilang sarili mula sa mga panganib ng isang pandemya at mga epekto nito. Ang ilang mga indibidwal na salik na nakakaimpluwensya sa kahinaan ay kinabibilangan ng:

- ❖ **Mga Malalang Kondisyon sa Kalusugan:** Ang mga indibidwal na may malubhang sakit (*chronic health conditions*) tulad ng diabetes, altapresyon (hypertension), o matagal nang sakit sa baga (*chronic lung diseases*) ay maaaring mas madaling dapuan ng malubhang kumplikasyon mula sa mga *viral infection* tulad ng COVID-19.
- ❖ **Edad:** Ang mga matatandang indibidwal ay may posibilidad na magkaroon ng mas mahinang resistensya at samakatuwid ay mas madaling kapitan ng malalang sakit.

- ❖ **Kalagayan ng Immune System:** Ang mga indibidwal na may nakompromisong immune system, alinman dahil sa mga kondisyong medikal o mga partikular na paggamot, ay maaari ding maging mas mahina sa mga impeksyon.
- ❖ **Pamumuhay:** Ang mga gawi tulad ng paninigarilyo, kawalan ng ehersisyo, o hindi malusog na pagkain ay maaaring magpapataas ng kahinaan sa mga sakit.

2. Mga Salik na Panlipunan at Pang-ekonomiya

Ang mga salik na ito ay sumasaklaw sa mga kalagayang panlipunan at pang-ekonomiya ng mga indibidwal na maaaring makaapekto sa kanilang pag-access sa mga mahahalagang mapagkukunan at mga serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan sa panahon ng isang pandemya:

- ❖ **Access sa Pangangalagang Pangkalusugan:** Ang mga indibidwal na walang magandang access sa pangangalagang pangkalusugan o nahaharap sa mga hadlang sa pag-access dito, halimbawa dahil sa heograpikal na lokasyon o pagkakaroon ng mga serbisyo, ay maaaring mas mahina sa sakit.
- ❖ **Mga Kondisyon sa Pamumuhay:** Ang masikip o hindi malinis na mga kapaligiran sa pamumuhay ay maaari dagdagan ang panganib ng paghahatid ng sakit.
- ❖ **Katayuang Pang-ekonomiya:** Ang mga indibidwal na may mababang katayuan sa ekonomiya ay maaaring magkaroon ng mas limitadong pag-access sa pangangalagang pangkalusugan, masustansyang pagkain, o mga pasilidad sa sanitasyon, na maaaring makaapekto sa kanilang kalusugan sa panahon ng isang pandemya.
- ❖ **Edukasyon:** Maaaring hadlangan ng mababang antas ng edukasyon ang pag-unawa sa mga hakbang sa pag-iwas at ang pangangailangan ng pagsunod sa mga alituntunin sa kalusugan sa panahon ng pandemya.

3. Mga Salik sa Kapaligiran

Ang mga salik sa kapaligiran ay sumasaklaw sa pisikal na pamumuhay at mga kondisyon sa pagtatrabaho ng mga indibidwal, na maaaring makaimpluwensya sa panganib ng paghahatid at ang epekto ng isang pandemya:

- ❖ **Sanitation:** Hindi magandang kalidad ng sanitasyon o limitadong access sa mga pasilidad ng sanitasyon maaaring tumaas ang panganib ng paghahatid ng sakit.
- ❖ **Densidad ng Populasyon:** Ang mataas na density ng populasyon ay nagbibigay-daang para sa mas madali paghahatid ng mga sakit.

- ❖ **Pag-access sa Mga Pangunahing Mapagkukunan:** Ang kawalan ng access sa malinis na tubig, masustansyang pagkain, o mga pasilidad na medikal ay maaaring magpalala sa epekto ng isang pandemya sa mga mahihinang populasyon.

4. Mga Salik na Institusyonal at Estrukturang

Kasama sa mga salik na ito ang mga aspetong institusyonal at istruktura na nakakaapekto sa mga tugon ng komunidad at mga sistema ng kalusugan sa mga pandemya:

- ❖ **Mga Patakaran sa Pampublikong Kalusugan:** Ang kalidad ng mga patakaran sa pampublikong kalusugan, kabilang ang mga diskarte sa pagbabakuna, pagsusuri, at mga hakbang sa kuwarentenas, ay maaaring maka-impluwensya kung gaano kahusay napoprotektahan ang mga komunidad mula sa pagkalat ng sakit.
- ❖ **Kapasidad ng Sistemang Pangkalusugan:** Ang pagkakaroon at kapasidad ng mga sistemang pangkalusugan na humawak ng mataas na pagkarga ng pasyente sa panahon ng pandemya.
- ❖ **Imprastruktura ng Pangkalusugan:** Ang pagkakaroon ng mga pasilidad sa pangangalagang pangkalusugan, kagamitang medikal, at iba pang mga mapagkukunang kinakailangan upang pangalagaan ang mga pasyente at mapabagal ang pagkalat ng sakit.

Konsepto ng Katatagan

Ang konsepto ng katatagan ay tumutukoy sa kakayahan ng mga indibidwal, pamilya, o komunidad na makatiis at makabangon mula sa mga negatibong epekto ng isang pandemya sa paraang mapaliit ang mga pagkalugi at mapakinabangan ang pagbagay.⁵ Kailangang maunawaan nang malalim ang ilang mahahalagang bahagi ng katatagan:

1. **Pisikal na Katatagan:** Kabilang dito ang kalusugan at physical fitness ng mga indibidwal, na nakakatulong sa kanilang immunity laban sa mga sakit. Ang mabuting pisikal na katatagan ay maaaring palakasin ang immune system, mapabilis ang paggaling mula sa sakit, at mabawasan ang panganib ng malubhang komplikasyon mula sa mga impeksyon.
2. **Katatagang Pangkaisipan:** Tumutukoy sa kakayahan ng mga indibidwal na makayanan ang stress, pagkabalisa, at mga sikolohikal na panggigipit na maaaring lumitaw sa panahon ng isang pandemya.

Ang malakas na sikolohikal na katatagan ay nakakatulong na mapanatili ang mabuting kalusugan ng isip, manatiling kalmado sa harap ng kawalan ng katiyakan, at hinihikayat ang adaptive na pag-uugali upang mapanatili ang emosyonal na balanse.

3. **Katatagang Panlipunan:** Ito ay sumasaklaw sa suporta at mga social network na mayroon ang mga indibidwal mula sa pamilya, mga kaibigan, at komunidad. Ang malalakas na social network ay maaaring magbigay ng emosyonal, praktikal, at impormasyong suporta na kailangan upang makayanan ang mga krisis, tulad ng tulong sa pagkuha ng mahahalagang suplay o moral na suporta sa panahon ng panlipunang paghihiwalay.
4. **Katatagang Pang-ekonomiya:** Tumutukoy sa pagkakaroon ng mga mapagkukunang pinansyal at pag-access sa mga serbisyong pang-ekonomiya na kinakailangan upang makayanan ang kawalan ng katiyakan sa ekonomiya sa panahon ng pandemya. Ang mahusay na katatagan ng ekonomiya ay nagbibigay-daan sa mga indibidwal na mapanatili ang access sa mga pangunahing pangangailangan tulad ng pagkain, pangangalaga sa kalusugan, at pabahay, at maaaring mabawasan ang pangmatagalang negatibong epekto sa katatagan ng pananalapi.
5. **Katatagan ng Institusyon:** Tumutukoy sa kapasidad at responsibilidad ng mga sistemang pangkalusugan at pamahalaan na tumugon at pamahalaan ang mga pandemya nang mabisa at mahusay. Kabilang dito ang kakayahang makakita ng mga kaso, magpatupad ng naaangkop na mga patakaran sa pampublikong kalusugan, at magbigay ng kinakailangang pangangalaga at mga serbisyo ng suporta sa komunidad.

Ang pagsasama-sama ng mga konsepto ng kahinaan at katatagan sa konteksto ng isang pandemya ay napakahalaga para sa pagdidisenyo ng mga komprehensibong estratehiya upang mabawasan ang mga panganib at mapahusay ang mga tugon sa mga krisis tulad ng COVID-19. Narito ang mga karagdagang detalye kung paano mabisang maisasama ang mga konseptong ito:

1. **Pagkilala sa Mga Mahinang Populasyon at Pagbuo ng mga Pamamagitan:** Ang unang hakbang ay upang tukuyin ang mga grupo ng populasyon na mahina sa mga epekto ng pandemya, tulad ng mga matatanda, mga indibidwal na may malalang sakit, o mga komunidad na may limitadong access sa mga serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan. Sa malalim na pag-unawa sa mga salik na nagpapahirap sa kanila, gaya ng mga kondisyong pangkalusugan, sosyo-ekonomiko, o heograpikal, maaaring bumuo ang mga pamahalaan at mga organisasyong pangkalusugan ng mga naaangkop na interbensyon. Kasama sa mga halimbawa ang pagpapalawak ng access sa mga

pagbabakuna, pagbibigay ng abot-kayang serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan, o pagsuporta sa self-isolation para sa mga nahawahan.

2. **Pagpapalakas ng Indibidwal at Katatagan ng Komunidad:** Sa pamamagitan ng edukasyon, mga mapagkukunan, at suporta, ang indibidwal at komunidad na katatagan ay maaaring mapahusay upang mabawasan ang mga negatibong epekto ng pandemya. Kabilang dito ang pagtuturo tungkol sa mga mabuting kasanayan sa kalusugan, tulad ng paghuhugas ng kamay at physical distancing, pati na rin ang pagpapalakas ng mga kakayahan upang makayanan ang stress at pagkabalisa na maaaring lumitaw. Maaaring hikayatin ang mga komunidad na suportahan ang isa't isa at ayusin ang mga lokal na inisyatiba upang protektahan ang kanilang mga miyembro, tulad ng paggawa ng maskara sa bahay o pagbibigay ng pagkain para sa mga nangangailangan.
3. **Pagbuo ng Isang Matatag at Tumutugon na Sistema ng Kalusugan:** Ang isang matatag na sistema ng kalusugan ay susi sa epektibong pamamahala sa mga pasanin ng isang pandemya. Kabilang dito ang pamumuhunan sa sapat na imprastraktura ng kalusugan, kabilang ang mga diagnostic laboratories, intensive care, at isolation facility. Ang pagpapataas ng kapasidad ng mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan at pagpapabuti ng pag-access sa mga kinakailangang kagamitang medikal ay mahalaga din. Ang pagiging tumutugon sa kontekstong ito ay nangangahulugan ng pagkakaroon ng isang structured na planong pang-emergency, kabilang ang mga protocol para sa paghawak ng kaso, pagsubaybay sa contact, at mahusay na pamamahagi ng bakuna.

A. Mga Kasangkapan at Paraan para sa Pagsusuri ng Panganib at Kahinaan

Pagmamapa at Pagtukoy sa Panganib

Pagsusuri ng SWOT (Mga Lakas, Kahinaan, Oportunidad, Banta)

Ang pagsusuri ng SWOT ay isang kagamitan na ginagamit upang tukuyin ang mga panloob at panlabas na salik na nakakaapekto sa kakayahan ng isang komunidad na tumugon sa isang pandemya. Ang mga bahagi ng pagsusuri ng SWOT ay kinabibilangan ng:

- ❖ **Mga Lakas:** Pagkilala sa mga panloob na mapagkukunan at kakayahan ng komunidad na maaaring magamit upang labanan ang pandemya, tulad ng pagkakaroon ng mahusay na mga pasilidad sa pangangalagang pangkalusugan o mataas na antas ng kaalaman sa kalusugan ng publiko.
- ❖ **Mga Kahinaan:** Mga panloob na salik na maaaring limitahan ang kakayahan ng komunidad na tumugon sa pandemya, tulad ng hindi sapat na imprastraktura ng

pangangalagang pangkalusugan o kakulangan ng pondo para sa mga programa sa pampublikong kalusugan.

- ❖ **Mga Oportunidad:** Mga panlabas na salik na maaaring gamitin ng komunidad upang mabawasan ang epekto ng pandemya, tulad ng suporta ng gobyerno o mga pagbabago sa regulasyon na pumapabor sa paghahanda sa kalusugan ng publiko.
- ❖ **Mga Banta:** Mga panlabas na salik na maaaring humadlang sa mga pagsisikap ng komunidad na tumugon sa pandemya, tulad ng mabilis na pagkalat ng virus na mahirap kontrolin o kawalan ng katiyakan sa ekonomiya na nakakaapekto sa pag-access sa mga serbisyo ng pangangalagang pangkalusugan.

Pagsusuri ng Kahinaan at Kakayahan (Vulnerability and Capacity Analysis)

Ang pagsusuri na ito ay naglalayong sukatin kung hanggang saan ang isang komunidad ay mahina sa isang pandemya at kung anong mga kapasidad ang magagamit upang tumugon. Ang mga bahagi ng pagsusuring ito ay kinabibilangan ng:

- ❖ **Kahinaan sa Komunidad:** Isang pagsusuri ng mga katangiang panlipunan, pang-ekonomiya, at pampublikong kalusugan na ginagawang mas madaling kapitan sa isang pandemya.
Kasama sa mga halimbawa ang mga antas ng kahirapan, mababang antas ng pagbabakuna, o mataas na density ng populasyon.
- ❖ **Kapasidad ng Pagtugon:** Pagsukat ng kakayahan ng komunidad na pamahalaan at tumugon sa pandemya, tulad ng pagkakaroon ng mga sinanay na tauhan ng pangangalagang pangkalusugan, sapat na imprastraktura ng pangangalagang pangkalusugan, at epektibong mga sistema ng maagang babala.

Pagsusuri ng Epekto

Sosyo-ekolohikal na Modelo

Sinusuri ng modelong ito ang masalimuot na ugnayan sa pagitan ng mga indibidwal, pamilya, komunidad, at kapaligiran sa konteksto ng isang pandemya. Kabilang sa mga sinusuring salik ay:

- ❖ **Mga Indibidwal:** Mga indibidwal na pag-uugali na nauugnay sa personal na kalinisan, mask- pagsusuot, at paghingi ng tulong medikal.
- ❖ **Mga Pamilya:** Ang papel ng mga pamilya sa pag-aalaga sa mga nahawaang miyembro at pagtiyak natutugunan ang mga pangunahing pangangailangan.

- ❖ **Mga Komunidad:** Sama-samang pagtugon para suportahan ang paghihiwalay, *quarantine*, at pagbibigay ng psychosocial na suporta sa mga naapektuhan.
- ❖ **Kapaligiran:** Mga salik sa kapaligiran tulad ng density ng populasyon, kondisyon ng kalinisan, at pag-access sa mga serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan.

Kurba ng Epidemiya

Ginagamit ang modelong ito upang maunawaan ang pag-unlad ng epidemiology ng pandemya sa loob ng komunidad, kabilang ang:

- ❖ **Pagkilala sa Outbreak:** Maagang pagkilala sa mga kaso at pagmamapa ng pagkalat ng virus sa loob ng komunidad.
- ❖ **Mga Tuktok at Pagbaba:** Pagtanta ng mga oras ng peak case at ang epekto nito sa kapasidad ng sistema ng kalusugan.
- ❖ **Epekto sa Mga Mahinang Populasyon:** Pagsusuri ng mga partikular na epekto sa mga matatandang indibidwal, mga may malalang sakit, o mga grupong mahina sa sosyo-ekonomiko.

Pagpapalano para sa Pagpapagaan at Pag-aangkop

Mga Istratehiya sa Pag-aangkop ng Komunidad

Nakatuon ang mga estratehiyang ito sa pagbuo ng mga kapasidad ng komunidad para mapahusay ang paghahanda sa pandemya sa pamamagitan ng:

- ❖ **Mga Kampanya sa Edukasyon at Pangkalusugan:** Pagtaas ng kamalayan ng publiko tungkol sa mga hakbang sa pag-iwas tulad ng paghuhugas ng kamay, pagsusuot ng maskara, at pagdistansya sa katawan.
- ❖ **Pagbabago sa Pag-uugali:** Pagsusulong ng mga pagbabago sa pag-uugali na sumusuporta sa pag-iwas sa paghahatid ng virus, tulad ng pag-iwas sa maraming tao o pag-iisa sa sarili kapag may sakit.
- ❖ **Pagpapahusay ng Imprastraktura:** Namumuhunan sa sapat na imprastraktura ng pangangalagang pangkalusugan upang suportahan ang pagsusuri, pagsubaybay sa pakikipag-ugnayan, at pangangalaga sa pasyente.

Paghahanda sa Pampublikong Kalusugan

Ang mga hakbang upang bumuo ng lokal na kapasidad sa pagtugon sa mga pandemya ay kinabibilangan ng:

- ❖ Maagang Pagtukoy at Pagsubaybay: Pagtatatag ng mga sistema ng maagang pagtuklas sa mabilis at mahusay na matukoy ang mga bagong kaso.
- ❖ Paghihiwalay at Pagkuwarentina: Pagbibigay ng ligtas at sumusuporta sa mga pasilidad ng paghihiwalay para sa mga nahawaang indibidwal, gayundin ng kuwarentenas para sa malalapit na kontak.
- ❖ Pamamahala ng Patakaran sa Pampublikong Kalusugan: Pagbuo at pagpapatupad ng mga tumutugon na patakaran batay sa ebidensya upang mabawasan ang pagkalat ng virus.

MGA SANGGUNIAN

1. Lal, A., Abdalla, S. M., Chattu, V. K., Erondy, N. A., Lee, T. L., Singh, S., ... & Phelan, A. (2022). Pandemic preparedness and response: exploring the role of universal health coverage within the global health security architecture. *The Lancet Global Health*, 10(11), e1675-e1683.
2. Coker, R., & Mounier-Jack, S. (2006). Pandemic influenza preparedness in the Asia-Pacific region. *The Lancet*, 368(9538), 886-889.
3. Kinsella, C. M., Santos, P. D., Postigo-Hidalgo, I., Folgueiras-Gonzalez, A., Passchier, T. C., Szillat, K. P., ... & Marti-Carreras, J. (2020). Preparedness needs research: How fundamental science and international collaboration accelerated the response to COVID-19. *PLoS pathogens*, 16(10), e1008902.
4. Saghapour, T., Giles-Corti, B., Jafari, A., Qaisrani, M. A., & Turrell, G. (2021). Supporting pandemic disease preparedness: Development of a composite index of area vulnerability. *Health & place*, 70, 102629.
5. Sundararaman, T., Muraleedharan, V. R., & Ranjan, A. (2021). Pandemic resilience and health systems preparedness: lessons from COVID-19 for the twenty-first century. *Journal of Social and Economic Development*, 23(Suppl 2), 290-300.
6. Leigh, D. (2009). SWOT analysis. *Handbook of Improving Performance in the Workplace: Volumes 1-3*, 115-140.
7. Hufschmidt, G. (2011). A comparative analysis of several vulnerability concepts. *Natural hazards*, 58, 621-643.

PANGALAWANG SESYON

Mga Paraan sa Pag-iwas sa Pandemya sa Mga Komunidad (Pag-iwas)

"Ang pandemya ay ang pandaigdigang pagkalat ng sakit na naiimpluwensyahan ng mga kadahilanan ng panganib tulad ng pandaigdigang kadaliang kumilos, density ng populasyon, at mga kondisyong sosyo-ekonomiko. Kasama sa pag-iwas pagkontrol sa transmission, pagbabakuna, pagsubaybay, pampublikong edukasyon, at pagpapakilos ng mga mapagkukunan ng komunidad upang mapahusay ang katatagan at ang pagiging epektibo ng mga tugon."





Mga Layunin sa Pagkatuto

Matapos makumpleto ang sesyon na ito, inaasahang magagawa ng mga kalahok na:

1. Ipaliwanag ang mga pangunahing konsepto at pangunahing prinsipyo sa pag-iwas sa pandemya, kabilang ang mga kahulugan, mga kadahilanan ng panganib, at mga paraan ng paghahatid ng sakit.
2. Tukuyin ang mga praktikal na hakbang at estratehiya na maaaring ipatupad sa komunidad upang maiwasan ang pagkalat ng mga nakakahawang sakit.
3. Ayusin at pakilusin ang mga mapagkukunan ng komunidad upang suportahan ang pandemya mga pagsisikap sa pag-iwas.



Pamamaraan ng Talakayan

1. Laro ng Pagsasanay sa Pag-iwas sa Pandemya ng Komunidad
2. Paglalahad
3. Mga Katanungan at Sagot



Mga Kagamitan at Materyales

1. Laptop at Projector
2. Flip Chart at Sticky Notes
3. Marker
4. Mga Kard ng Senaryo



Itinalagang Oras

45-60 minuto



Mga Hakbang sa Pagkatuto

Paglalarawan ng Laro:

Ang larong ito ay isang simulation na nagbibigay-daan sa mga kalahok na gampanan ang tungkulin ng mga miyembro ng komunidad na inatasan sa pagdidisenyo at pagpapatupad ng mga diskarte sa pag-iwas sa pandemya. Ang mga kalahok ay hahatiin sa maliliit na grupo, at ang bawat grupo ay haharap sa ibang senaryo ng pandemya. Dapat silang magtulungan upang matukoy ang mga panganib, magdisenyo ng mga plano sa pag-iwas, at magpakilos ng mga mapagkukunan ng komunidad.

Mga Hakbang sa Laro:

1. Paghahanda:

- **Group Division:** Hatiin ang mga kalahok sa ilang maliliit na grupo (4-6 na tao bawat grupo).

2. Takdang-aralin sa Sitwasyon:

- Bigyan ang bawat grupo ng scenario card na naglalarawan ng pandemic na sitwasyon sa kanilang komunidad (tingnan ang Mga Scenario Card).
- Ang bawat pangkat ay nagbabasa at nagtalakay ng kanilang senaryo. Dapat nilang tukuyin ang mga kadahilanan ng panganib, mga paraan ng paghahatid, at mga hamon na kinakaharap ng komunidad sa senaryo.

3. Pagbuo ng mga Plano sa Pag-iwas:

- Mga plano sa pag-iwas sa disenyo ng mga grupo. Dapat silang magbalangkas ng mga kongkreto hakbang na maaaring gawin ng komunidad upang maiwasan ang pagkalat ng sakit, kabilang ang edukasyon sa kalusugan, pagsubaybay sa kalusugan, at mapagkukunan. pamamahala.
- Tinatalakay ng mga grupo kung paano nila mapakilos ang mga mapagkukunan ng komunidad upang suportahan ang kanilang mga plano sa pag-iwas. Dapat nilang tukuyin ang mga pangunahing stakeholder at magdisenyo ng mga diskarte sa pakikipagtulungan.

4. Pagtatanghal at Puna:

- Ang bawat pangkat ay naglalahad ng kanilang plano sa iba pang grupo. Ang ibang mga grupo ay nagbibigay ng feedback at mungkahi para sa pagpapabuti. Ang maximum na oras ng pagtatanghal ay 5 minuto para sa bawat pangkat.

MGA KARD NG SENARYO

Unang Senaryo: Pagtaas ng mga Kasong Multidrug-Resistant na Tuberculosis (MDR-TB)

Paglalarawan: Sa lokal na komunidad, nagkaroon ng malaking pagtaas ng mga kasong MDR TB. Maraming pasyente ang hindi natatapos ang kanilang paggamot dahil sa stigma at kakulangan ng suporta mula sa komunidad.

Mga Tanong para sa Pag-uusap:

1. Anong mga hakbang ang maaaring gawin upang itaas ang kamalayan tungkol sa kahalagahan ng pagtatapos ng paggamot sa TB?
2. Paano tayo makakalikha ng isang sumusuportang kapaligiran para sa mga pasyente ng TB, kabilang ang suporta sa sikolohikal at sosyal?
3. Anong mga estratehiyang pagtutulungan ang maaaring mabuo kasama ang mga lokal na serbisyong pangkalusugan upang mapadali ang pag-access sa paggamot?

Ikalawang Senaryo: Pagkalat ng COVID-19 na Nakakaapekto sa mga Serbisyo sa Kalusugan para sa HIV at TB

Paglalarawan: Ang pandemya ng COVID-19 ay nagresulta sa pansamantalang pagsasara ng mga klinika na nagbibigay ng mga serbisyo para sa mga pasyente ng HIV at TB, na nagdaragdag ng panganib ng impeksyon at pagkalat.

Mga Tanong para sa Pag-uusap:

1. Paano natin matitiyak na magpapatuloy ang mga serbisyo sa kalusugan para sa HIV at TB sa panahon ng pandemya?
2. Anong mga inobasyon, tulad ng telemedicine, ang maaaring ipatupad upang mapanatili ang pag-access sa mga serbisyo sa kalusugan?
3. Paano natin magagamit ang mga yaman ng komunidad upang suportahan ang mga pasyente ng HIV at TB na apektado ng COVID-19?

Ikatlong Senaryo: Pagbaba ng Pag-access sa mga Serbisyo sa Kalusugan sa mga Liblib na Lugar

Paglalarawan: Sa mga liblib na lugar, ang pag-access sa mga serbisyo sa kalusugan para sa pagsusuri at paggamot ng HIV at TB ay lubos na limitado. Nahihirapan ang mga komunidad na makuha ang mga mahahalagang serbisyong ito.

Mga Tanong para sa Pag-uusap:

1. Anong mga estratehiya ang maaaring ipatupad upang mapabuti ang pag-access sa mga serbisyo sa kalusugan sa mga liblib na lugar?
2. Anong papel ang maaaring gampanan ng mga komunidad sa pagpapalaganap at maagang pagsusuri para sa HIV at TB?
3. Anong mga uri ng pakikipagtulungan ang maaaring mabuo kasama ang mga non-governmental organizations upang suportahan ang pagpapataas ng access sa mga serbisyo?

Ikaapat na Senaryo: Stigma at Diskriminasyon Laban sa mga Nakakahawang Sakit

Paglalarawan: Nagpapakita ng stigma ang komunidad laban sa mga indibidwal na nahawahan ng HIV at TB, na nagiging sanhi ng pag-aalangan ng mga tao na maghanap ng paggamot o mag-access ng mga serbisyo sa kalusugan.

Mga Tanong para sa Pag-uusap:

1. Paano natin mababawasan ang stigma at diskriminasyon laban sa mga indibidwal na nahawahan ng HIV at TB?
2. Anong papel ang ginagampanan ng mga kampanya sa komunikasyon sa pagbabago ng mga pananaw ng publiko tungkol sa mga nakakahawang sakit?
3. Anong mga hakbang ang maaaring gawin upang makuha ang pakikilahok ng komunidad sa pagsuporta sa mga pasyente at hikayatin ang pagsusuri?

Ikalimang Senaryo: Kawalan ng Katiyakan sa mga mapagkukunan para sa mga Programang Pangkalusugan

Paglalarawan: Bumaba ang pondo para sa mga programa ng pag-iwas at paggamot sa HIV at TB, na nagdudulot ng banta sa pagpapatuloy ng mga umiiral na serbisyo.

Mga Tanong para sa Pag-uusap:

1. Anong mga estratehiya ang maaaring ipatupad upang maghanap ng alternatibong pondo at suporta para sa mga programang pangkalusugan?
2. Paano natin maaaring hikayatin ang mga lokal na stakeholder na suportahan ang pagpapatuloy ng mga programang ito?
3. Anong papel ang ginagampanan ng edukasyon sa komunidad sa pagpapataas ng suporta para sa mga mahahalagang programang pangkalusugan na ito?



Kagamitan sa Pagkatuto

A. Mga Batayang Konsepto ng Pag-iwas sa Pandemya

Kahulugan ng Pandemya

Ang pandemya ay tumutukoy sa malawakang pagkalat ng sakit, karaniwang tumatawid sa mga pambansang hangganan at nakakaapekto sa malalaking populasyon. Madalas itong nangyayari kapag ang isang sakit ay epektibong kumalat sa iba't ibang bahagi ng mundo, na nagreresulta sa makabuluhang epekto sa kalusugan ng publiko. Ayon sa Ang World Health Organization, isang "**pandemic emergency**" ay tumutukoy sa isang pampublikong kalusugan na emergency ng internasyonal na alalahanin na sanhi ng isang nakakahawang sakit. Ito ay nailalarawan sa pamamagitan ng isang malawak na heograpikal na pagkalat sa maraming bansa, alinman sa kasalukuyang nakakaapekto o nagdudulot ng mataas na panganib na maapektuhan ang mga lugar na ito. Ang ganitong emergency ay lumalampas, o nasa mataas na panganib na malampasan, ang kapasidad ng mga sistemang pangkalusugan na tumugon nang epektibo sa mga apektadong bansa. Bukod pa rito, humahantong ito sa mga makabuluhang pagkagambala sa lipunan at ekonomiya, kabilang ang mga pagkaantala sa internasyonal na trapiko at kalakalan. Ang pagtugon sa isang pandemya na emerhensiya ay nangangailangan ng mabilis, patas, at pinaigting na koordinasyon ng mga internasyonal na aksyon, na kinasasangkutan ng mga komprehensibong pagsisikap mula sa parehong mga katawan ng pamahalaan at lipunan sa pangkalahatan.

Mga Panganib na Salik para sa Pagkalat ng Sakit

Mga Sanhi ng Sakit

Ang mga sakit na nagpapalitaw ng mga pandemya ay maaaring sanhi ng mga virus, bakterya, o mga parasito. Ito ang mga pangunahing salik na nakakaimpluwensya sa kakayahan ng isang sakit na kumalat sa mga populasyon.

Mobility at Globalisasyon

Ang masinsinang paglalakbay sa internasyonal at pandaigdigang koneksyon ay nagpapataas ng panganib ng paghahatid ng sakit. Ang mga nahawaang indibidwal ay mabilis na makakalat ng sakit sa ibang mga lugar ng mundo na konektado sa buong mundo.

Densidad ng Populasyon

Ang mga lugar na may siksik na populasyon ay malamang na mas mahina sa paghahatid ng sakit. Ang mataas na density ng populasyon ay nagpapadali sa paghahatid mula sa isang indibidwal patungo sa isa pa.

Mga Kondisyong Panlipunan at Pang-ekonomiya

Ang mga salik tulad ng limitadong pag-access sa pangangalagang pangkalusugan, mahinang sanitasyon, at hindi pagkakapantay-pantay sa ekonomiya ay maaaring mapabilis at mapalawak ang pagkalat ng sakit. Ang mga pangkat na mahina sa lipunan at ekonomiya ay kadalasang mas nakalantad sa mga panganib ng paghahatid ng sakit.

Mga Paraan ng Pagkalat ng Sakit

Pakitandaan na ang sumusunod na listahan ay nagbibigay ng mga halimbawa ng posibleng mga ruta ng paghahatid ng sakit na maaaring naganap sa panahon ng pandemya. Ang iba pang mga paraan ng paghahatid ay maaari ding maging kapani-paniwala.

Direktang Pakikipag-ugnayan

Ang mga sakit ay maaaring maipasa sa pamamagitan ng direktang pakikipag-ugnayan sa pagitan ng mga nahawaang indibidwal at iba pa. Ito ay maaaring mangyari sa pamamagitan ng direktang pisikal na paghawak o sa pamamagitan ng respiratory droplets kapag nagsasalita, umuubo, o bumabahing.

Hangin

Ang ilang mga sakit ay maaaring kumalat sa hangin, lalo na sa mga nakapaloob na kapaligiran na may mahinang bentilasyon. Ang mga partikulo ng pathogen ay maaaring manatiling nasa hangin at malalanghap ng mga hindi nahawaang indibidwal.

Mga Patak

Ang mga sakit ay maaari ding maipasa sa pamamagitan ng maliliit na patak mula sa bibig o ilong kapag may umubo, bumahing, o nagsasalita. Ang mga patak na ito ay naglalaman ng mga maliit na bahagi ng mikrobyo o virus na nagdudulot ng sakit at maaaring maaaring makarating sa ibang tao na malapit.

Kontaminadong Kagamitan at Ibabaw

Ang ilang mga sakit ay maaaring mabuhay sa mga ibabaw at maipapasa sa pamamagitan ng pakikipag-ugnay sa mga kontaminadong ibabaw. Kung ang isang indibidwal ay humipo sa isang nahawaang ibabaw at pagkatapos hinawakan ang kanilang mukha, maaari silang magpasok ng mga pathogen sa kanilang katawan.

B. Mga Pangunahing Prinsipyo sa Pag-iwas sa Pandemya

Pagkontrol sa Pagkalat (*Transmission Control*)

1. Paghihiwalay at Quarantine

- Ang paghihiwalay ay tumutukoy sa paghihiwalay ng mga indibidwal na nahawahan ng sakit mula sa iba upang maiwasan ang karagdagang pagkalat. Ito ay epektibo sa pagbabawas ng panganib ng direktang pakikipag- ugnayan sa mga taong may sakit.
- Ang quarantine ay ang paghihiwalay at pagsubaybay sa mga indibidwal na nalantad sa isang sakit ngunit maaaring hindi pa nagpapakita ng mga sintomas o maaaring hindi nahawahan. Nakakatulong ito na limitahan ang pagkalat ng sakit sa panahon ng pagpapapisa ng itlog.

2. Kalinisan ng Kamay

- Ang regular na paghuhugas ng mga kamay gamit ang sabon at tubig ay nakakabawas sa pagkalat ng mga mikroorganismo sa pamamagitan ng direktang pagkakadikit sa mga kontaminadong ibabaw o kontaminadong mga kamay. Kasama sa wastong pamamaraan ng paghuhugas ng kamay ang pag-scrub sa lahat ng ibabaw ng mga kamay, kabilang ang ilalim ng mga kuko, nang hindi bababa sa 20 segundo.

3. Tamang Pag-ubo at Pagbahing

- Ang pagtakip sa bibig at ilong gamit ang panloob na siko o tissue paper kapag umuubo o bumabahing ay maaaring maiwasan ang mga droplet na naglalaman ng mga pathogen mula sa pagkalat sa hangin o sa mga nakapalibot na ibabaw. Ito ay isang simpleng aksyon na maaaring makabuluhang bawasan ang panganib ng paghahatid.

Pagbabakuna at Imyunisasyon (*Vaccination and Immunization*)

- **Ang pagbabakuna** ay ang pinakamabisang paraan ng pag-iwas para labanan ang pagkalat ng sakit. Pinasisigla ng mga bakuna ang immune system na bumuo ng tugon sa mga partikular na pathogen, na binabawasan ang posibilidad na magkaroon ng impeksyon ang mga indibidwal o makaranas ng matinding karamdaman.

Pagsubaybay (*Surveillance*) at Mabilis na Pagtugon

- **Ang surveillance** ay ang proseso ng sistematikong pagmamanman at pag-uulat ng mga kaso ng sakit. Sa pamamagitan ng aktibong pagmamanman ng mga bagong kaso, maaaring agad na matukoy ng mga pamahalaan at mga institusyong pangkalusugan ang paglitaw ng mga paglaganap o pagdami ng kaso ng sakit.

- **Ang Rapid Response** ay tumutukoy sa agarang mga hakbang na isinasagawa kapag may natukoy na pagtaas ng mga kaso. Kabilang dito ang pag-i-isolate ng mga nahawahan, pagsasagawa ng contact tracing upang matukoy ang mga maaaring na-expose, at pagpapatupad ng mga hakbang sa quarantine o iba pang mga restriksiyon upang mapigilan ang pagkalat.

Edukasyon sa Komunidad

- Pagbibigay ng **tumpak at malinaw na impormasyon** sa publiko tungkol sa kumakalat na sakit, mga paraan ng paghahatid, mga sintomas na dapat bantayan, at mga hakbang sa pag-iwas na maaaring gawin ng mga indibidwal upang maprotektahan ang kanilang sarili at ang iba.
- Ang edukasyon sa **kahalagahan ng pagbabakuna at pagsunod sa mga hakbang sa pag-iwas** tulad ng pag-iisa sa sarili kapag may sakit, pagpapanatili ng kalinisan ng kamay, at pagsasanay sa pag-ubo at pagbahing ay isang mahalagang bahagi ng mga pagsisikap sa pag-iwas sa pandemya.

C. Pag-oorganisa at Pag-momobilisa ng mga Yaman ng Komunidad upang Suportahan ang mga Pagsisikap sa Pagpigil sa Pandemya

Kahulugan ng Mga Yaman ng Komunidad

Ang mga mapagkukunan ng komunidad ay tumutukoy sa iba't ibang uri ng mga ari-arian na magagamit sa loob ng isang komunidad na maaaring magamit upang palakasin ang katatagan, mapabuti ang kalidad ng buhay, at sabay na tugunan ang mga problema. Ang mga pag-aari na ito ay hindi limitado sa mga pisikal na kalakal ngunit kasama rin ang mga kakayahan sa lipunan at intelektwal na taglay ng mga indibidwal at grupo sa loob ng komunidad.

Mga Uri ng Yaman ng Komunidad

- **Lokal na Kaalaman:** Impormasyon at karunungan na nakuha mula sa direktang karanasan sa lokal na konteksto.
Halimbawa, ang mga tradisyonal na kasanayan sa pagpapanatili ng kalusugan o kaalaman tungkol sa mga lokal na halamang gamot.
- **Mga Kasanayan:** Mga praktikal na kakayahan na hawak ng mga indibidwal o grupo sa loob ng komunidad, tulad ng mga kasanayan sa agrikultura, craftsmanship, o kadalubhasaan sa pamamahala sa pananalapi na maaaring magamit sa pag-iwas sa pandemya mga programa.

- **Mga Ugnayang Panlipunan:** Mga ugnayang interpersonal at mga network ng kooperasyon na umiiral sa loob ng komunidad. Mahalaga ang mga social network na ito sa pagsuporta sa pagpapalaganap ng impormasyon, pagsasaayos ng mga aktibidad, at pagpapalakas ng pagkakaisa sa pagharap sa mga krisis pangkalusugan.
- **Mga Pampublikong Pasilidad:** Ang imprastraktura na magagamit para sa pampublikong paggamit, tulad ng mga sentrong pangkalusugan ng komunidad, mga paaralan, o iba pang mga pampublikong lugar na maaaring gamitin bilang mga sentro para sa pamamahagi ng impormasyon o mga serbisyong pangkalusugan.
- **Mga Non-Profit na Organisasyon:** Mga grupo o non-profit na institusyon na kumikilos sa loob ng komunidad na may layuning itaguyod ang kapakanan ng komunidad o magbigay ng mga serbisyong panlipunan. Ang mga nasabing organisasyon ay maaaring magsilbi bilang mga strategic partner sa pag-oorganisa ng mga aktibidad sa pag-iwas at pagtugon sa mga pandemya.

Kahalagahan ng Paggamit ng Mga Yamang Komunidad

Ang pag-unawa at epektibong paggamit ng mga mapagkukunan ng komunidad ay maaaring mapahusay ang katatagan ng komunidad sa pagharap sa mga hamon tulad ng mga pandemya. Sa pamamagitan ng pagtukoy, pag-oorganisa, at pag-optimize ng mga kasalukuyang asset, maaaring mabawasan ng mga komunidad ang pag-asa sa mga panlabas na mapagkukunan at bumuo ng kanilang sariling kakayahan upang mapanatili ang sama-samang kalusugan at kaligtasan. Ang isang inklusibo at collaborative na diskarte sa pamamahala ng mapagkukunan ng komunidad ay naghihikayat din ng aktibong partisipasyon mula sa komunidad sa pagpapalano, pagpapatupad, at pagsusuri ng mga programa sa pag-iwas sa pandemya.

Kaya, ang paggamit ng mga mapagkukunan ng komunidad ay hindi lamang nagpapalakas ng mga pakikipag-ugnayan sa lipunan at lokal na empowerment ngunit pinahuhusay din ang pagiging epektibo at pagpapanatili ng mga pagsisikap sa kalusugan ng publiko.

MGA SANGGUNIAN

1. World Health Organization. Pandemic prevention, preparedness and response accord [Internet]. Newsroom. 2024 [cited 2024 Oct 9]. Available from: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/pandemic-prevention--preparedness-and-response-accord>
2. Saunders-Hastings, P. R., & Krewski, D. (2016). Reviewing the history of pandemic influenza: understanding patterns of emergence and transmission. *Pathogens*, 5(4), 66.
3. Johnson, E. E., Escobar, L. E., & Zambrana-Torrel, C. (2019). An ecological framework for modeling the geography of disease transmission. *Trends in ecology & evolution*, 34(7), 655-668. Kinlaw, K., Barrett, D. H., & Levine, R. J. (2009). Ethical guidelines in pandemic influenza: recommendations of the Ethics Subcommittee of the Advisory Committee of the Director, Centers for Disease Control and Prevention. *Disaster medicine and public health preparedness*, 3(S2), S185-S192.
4. Gilmore, B., Ndejjo, R., Tchetchia, A., de Claro, V., Mago, E., Lopes, C., & Bhattacharyya, S. (2020). Community engagement for COVID-19 prevention and control: a rapid evidence synthesis. *BMJ global health*, 5(10), e003188.

PANGATLONG SESYON

Mga Parang sa Paghahanda sa Pandemya sa mga Pamayanan (Paghahanda)

“Ang paghahanda para sa pandemya ay kinapapalooban ng pagpapalano at koordinasyon upang mabawasan ang epekto sa kalusugan at mapanatili ang katatagang matatag na kalagayang panlipunan at pangkabuhayan (socio-economic stability), kabilang na ang pag-iisa ng mga kaso, malawakang pagsusuri (testing), at pagpapatibay ng mga sistemang pangkalusugan. Samantala, ang pagbawas sa panganib (risk mitigation) ay sumasaklaw sa pagkontrol ng pagkalat ng sakit, pagpapalakas ng mga sistemang pangkalusugan, at pagpapahusay ng katatagan ng pamayanan.”





Mga Layunin sa Pagkatuto

Pagkatapos ng sesyong ito, inaasahang magagawa ng mga kalahok sa pagsasanay ang mga sumusunod:

1. **Ipaliwanag ang mga batayang konsepto ng paghahanda sa pandemya**, kabilang ang kahalagahan ng pagpapalano at koordinasyon sa pagharap sa mga posibleng pagkalat ng sakit, gayundin ang mga papel na ginagampanan ng bawat indibidwal at ng pamayanan sa pagbawas ng mga panganib.
2. **Bumuo ng isang plano ng paghahanda sa pandemya** na sumasaklaw sa mga aspeto ng komunikasyon, mga yaman (resources), at pagsasanay na kinakailangan upang mapalakas ang katatagan ng pamayanan.
3. **Tukuyin at isagawa ang mga epektibong estratehiya ng paghahanda sa antas ng pamayanan**, kabilang ang pagbuo ng mga support network, pagsasagawa ng mga simulation, at pag-oorganisa ng mga pagsasanay para sa mga miyembro ng komunidad upang mapataas ang kaalaman at kahandaan sa pagharap sa isang pandemya.



Pamamaraan ng Talakayan

1. Laro ng Misyon ng Pamayanan
2. Paglalahad
4. Mga Katanungan at Sagot



Mga Kagamitan at Materyales

1. Laptop at Projector
2. Flip Chart at Sticky Notes
3. Markers
4. Mga Kard ng Senaryo



Itinalagang Oras

45-60 minuto



Mga Hakbang sa Pagkatuto

Paglalarawan ng Laro:

Ang mga kalahok ay hahatiin sa maliliit na grupo, kung saan ang bawat isa ay kikilos bilang isang pangkat ng paghahanda sa pandemya sa loob ng kanilang pamayanan. Ang bawat pangkat ay gagawa ng isang plano para sa paghahanda at tutugon sa mga hamong lilitaw sa panahon ng simulation.

Mga Hakbang sa Laro:

1. Panimula:

- Ipinaliliwanag ng tagapagsagawa (facilitator) ang layunin ng laro at nagbibigay ng pangkalahatang ideya tungkol sa paghahanda para sa pandemya.

2. Paghahati ng Grupo:

- Hahatiin ang mga kalahok sa ilang grupo. Gamitin ang parehong mga grupo mula sa Sesyon 2 at ang mga resulta ng kanilang talakayan bilang batayan para sa aktibidad na ito.

3. Simulation ng mga Hamon:

- Batay sa mga resulta ng talakayan sa Sesyon 2, magpapakita ang tagapagsagawa ng serye ng mga random na hamon na kailangang harapin ng bawat grupo.

Narito ang ilang halimbawa ng mga hamong maaaring gamitin sa laro:

Pagbaba sa Mga Mapagkukunan ng Kalusugan:

Paglalarawan:

Nakatanggap ang pangkat ng impormasyon na mayroong matinding kakulangan sa mga gamot at personal protective equipment (PPE) sa buong komunidad. Ang kakulangan na ito ay dulot ng biglaang pagtaas ng demand at pagkaantala sa distribusyon. Kailangang bumuo ang koponan ng mga estratehiya upang mahusay na pamahalaan ang limitadong mapagkukunan, at humanap ng mga alternatibo o paraan upang makakuha ng tulong mula sa labas ng komunidad.

Paglabas ng Maling Impormasyon**Paglalarawan:**

May kumakalat na maling impormasyon sa social media tungkol sa mga sanhi at mga paraan ng pag-iwas sa outbreak ng sakit. Dahil dito, may ilang miyembro ng komunidad na nagsimulang balewalain ang mga itinakdang protocol sa kalusugan. Kailangang magdisenyo ang koponan ng isang kampanya sa komunikasyon upang itama ang maling impormasyon at itaas ang kamalayan ng publiko hinggil sa tamang mga kaalaman at impormasyon.

Paglaban ng Komunidad sa Mga Protokol ng Pangkalusugan**Paglalarawan:**

May ilang miyembro ng komunidad na nagpapakita ng pagtutol sa pagpapatupad ng mga protocol sa kalusugan, tulad ng pagsusuot ng mask at physical distancing. Inaangkin nila na ang mga hakbanging ito ay labis na nakakaapekto sa kanilang pang-araw-araw na pamumuhay. Kailangang maghanap ang pangkat ng mga paraan upang hikayatin ang pakikilahok ng komunidad sa proseso ng paggawa ng desisyon at mapalalim ang kanilang paglahok sa mga programa sa paghahanda sa pandemya.

Limitadong Access sa Impormasyon:**Paglalarawan:**

Sa ilang lugar, ang pag-access sa pinakabagong impormasyon tungkol sa pandemya ay napakalimitado, lalo na sa malalayong komunidad. Ang koponan ay dapat mag-isip ng mga paraan upang maabot ang mga komunidad na ito ng tumpak at kapaki-pakinabang na impormasyon, gamit ang epektibo at naka-target na mga paraan ng komunikasyon.

Kakulangan ng Koordinasyon sa mga Ahensya:**Paglalarawan:**

Ang koponan ay nahaharap sa mga hamon sa pakikipag-ugnayan sa mga lokal na ahensya ng kalusugan at sa pamahalaan. Mayroong kalituhan tungkol sa mga responsibilidad ng bawat partido sa paghawak ng pandemya. Ang koponan ay kailangang bumuo ng isang plano upang mapabuti ang komunikasyon at pakikipagtulungan ng mga ahensya upang matiyak ang mabilis at epektibong pagtugon sa sitwasyong pang-emergency.

Stigma Laban sa mga Nakaligtas sa Sakit:

Paglalarawan:

Ang mga miyembro ng komunidad na nahawa ng virus ay nakararanas ng stigma at pag-iwas mula sa lipunan. Nakahadlang ito sa mga pagsisikap sa pag-iwas at paggamot, dahil nag-aatubili ang mga nakaligtas na iulat ang kanilang mga sintomas o humingi ng tulong. Kailangang magplano ang grupo ng isang paraan upang matugunan ang stigma at lumikha ng isang kapaligiran may suporta para sa mga nakaligtas.

- Ang bawat grupo ay dapat talakayin at tumugon sa mga hamon, ayusin ang kanilang mga plano sa paghahanda kung kinakailangan.

4. Pagpapakita ng Plano:

- Bawat grupo ay magpapakita ng kanilang plano sa kahandaan at mga estratehiyang kanilang binuo, pati na rin kung paano nila hinarap ang mga hamon.

5. Repleksyon at Talakayan:

- Ang tagapamagitan ay mangunguna sa isang mapanlikhang talakayan, kung saan tatanungin ang mga kalahok tungkol sa mga aral na kanilang natutunan at kung paano nila maisasabuhay ang mga estratehiyang natalakay sa mga tunay na komunidad.



Kagamitan sa Pagkatuto

A. Batayang Konsepto ng Paghahanda sa Pandemya

Kahalagahan ng Paghahanda sa Pandemya

Pagbabawas ng mga Epekto sa Kalusugan

Napakahalaga ng paghahanda sa pandemya dahil nagbibigay-daan ito sa mabilis at magkakaugnay na pagtugon upang mabawasan ang bilang ng mga kaso at pagkamatay mula sa sakit. Kapag ang mga imprastraktura at sistemang pangkalusugan ay inihanda nang husto, ang mga proseso ng pagkilala sa kaso, pagsubok, paghihiwalay, at paggamot ay maaaring maisagawa nang mahusay. Binabawasan nito ang pasanin sa sistema ng pangangalagang pangkalusugan at pinabilis ang paggaling ng mga nahawaang indibidwal.

Katatagan ng Panlipunan at Pang-ekonomiya

Bilang karagdagan sa mga aspeto ng kalusugan, ang paghahanda ay gumaganap din ng isang papel sa pagpapanatili ng panlipunan at pang-ekonomiyang katatagan sa panahon ng isang pandemya na krisis. Sa masusing pagpapalano, ang pamahalaan ay maaaring gumawa ng naaangkop na mga hakbang upang mabawasan ang mga pagkagambala sa lipunan tulad ng mga kaguluhan o kawalang-tatag ng ekonomiya. Sinusuportahan din ng malakas na imprastraktura ang maayos na pamamahagi ng mga mahahalagang produkto at serbisyo, na tinitiyak na magpapatuloy ang pang-araw-araw na buhay kahit sa mga kondisyon ng krisis.

Proteksyon Laban sa Paglaganap ng Sakit

Ang paghahanda ay hindi lamang nakatutok sa isang partikular na sakit ngunit may kakayahang bawasan ang panganib ng pagkalat ng iba pang kaugnay na sakit. Halimbawa, ang mga pagsisikap sa malawakang pagbabakuna ay hindi lamang nagpoprotekta laban sa pangunahing pandemya kundi pati na rin bawasan ang posibilidad ng paglaganap ng iba pang mga sakit na maaaring pagsamantalahan ang parehong sitwasyon upang kumalat.

Pagpaplano at Koordinasyon

Pagpaplano ng *Emergency Response*

Ang pagpaplano ng pagtugon sa emerhensiya ay kinabibilangan ng paglikha ng mga detalyadong plano kung paano haharapin ang isang sitwasyong pandemya. Kabilang dito ang pagtukoy ng mga kinakailangang mapagkukunan tulad ng mga kagamitang medikal, mga gamot, at mga tauhang medikal. Bukod pa rito, ang mga epektibong estratehiya sa komunikasyon at mahusay na pamamahala sa logistik ay mahalagang bahagi din ng pagpaplanong ito upang matiyak na ang lahat ng mga mapagkukunan ay magagamit at ginagamit nang mahusay.

Inter-Agency Coordination

Ang kolaborasyon sa pagitan ng pamahalaan, mga ahensiyang pangkalusugan, at pribadong sektor ay mahalaga upang mapabuti ang pagtugon sa isang pandemya. Ang maayos na koordinasyon ay nagsisiguro na ang bawat ahensiya o organisasyong kasali ay makatutulong ayon sa kanilang kakayahan at espesyalisasyon, at maiwasan ang pag-uulit o kakulangan sa pamamahala ng mga kaso.

Ang Papel ng mga Indibidwal sa Paghahanda

Pamublikong Kamalayan

Ang kamalayan ng publiko sa mga senyales at sintomas ng sakit pati na rin ang mahusay na mga kasanayan sa kalinisan ay susi sa pagpapabilis ng pagtuklas at pamamahala ng mga kaso ng pandemya. Sa sapat na kaalaman, ang mga indibidwal ay maaaring humingi kaagad ng tulong medikal kung makaranas sila ng mga kahina-hinalang sintomas at magpapatupad ng mga inirerekomendang hakbang sa pag-iwas upang mabawasan ang panganib ng pagkalat.

Pag-uulat ng Kaso

Ang pag-uulat ng mga sintomas o kaso sa mga lokal na awtoridad pangkalusugan ay isang mahalagang hakbang para sa mabilis na pagtugon sa isang pandemya. Sa pamamagitan nito, maaaring agad na kumilos ang mga awtoridad para sa pagsusuri, pag-i-isolate, at contact tracing upang maputol ang kadena ng pagkalat ng sakit.

Ang Papel ng mga Komunidad sa Paghahanda

Edukasyon at Pagsasanay

Kailangang maturuan ang mga komunidad tungkol sa mga babalang palatandaan ng sakit, paraan ng pagkalat nito, at mga mabisang hakbang sa pag-iwas. Maaaring isagawa ang mga pagsasanay na ito sa pamamagitan ng mga kampanyang pangkalusugan o mga workshop na aktibong kinabibilangan ng komunidad. Sa pamamagitan ng sapat na kaalaman, mas madali para sa mga komunidad na tukuyin ang mga panganib at gumawa ng mga hakbang upang maprotektahan ang kanilang sarili at ang iba.

Mga Network ng Suporta

Ang pagbuo ng mga ugnayang panlipunang sumusuporta sa loob ng komunidad ay mahalaga upang matulungan ang mga direktang naapektuhan ng pandemya. Maaaring kabilang dito ang mga volunteer network na nagbibigay ng medikal o lohistikal na tulong, o suportang sikolohikal para sa mga nangangailangan. Makakatulong din ang mga network na ito sa pagpapalaganap ng tamang impormasyon at sa pagtutok sa pagsunod sa mga inirerekomendang hakbang sa pag-iwas.

B. Pagpapababa ng Panganib (*Risk Mitigation*)

1. Mga Estratehiya sa Pagbawas ng Panganib

a. Pagpigil sa Pagkalat

- **Paghihiwalay ng Kaso (*Case Isolation*)s:** Paghiwalay sa mga taong may impeksyon upang maiwasan ang karagdagang pagkalat sa iba. Maaaring isagawa ang isolation sa mga ospital o sa mga espesyal na pasilidad para sa isolation.
- **Pagsubaybay sa Nakasalamuha (*Contact Tracing*):** Pagsubaybay at pagtukoy sa mga taong nagkaroon ng kontak sa mga nahawa upang ma-isolate din sila kung kinakailangan, at sa gayon ay maputol ang kadena ng pagkalat ng sakit.
- **Malawakang Pagsusuri (*Mass Testing*):** Malawakang pagsusuri sa komunidad upang matukoy ang mga kaso na maaaring walang sintomas ngunit maaaring makahawa. Nakakatulong ang mass testing sa mas epektibong pagmamapa at pagkontrol sa pagkalat ng sakit.

b. Pagpapalakas ng mga Sistemang Pangkalusugan

- **Pagpapalawak ng Kakayahan ng Serbisyong Pangkalusugan:** Pagpapalawak ng kapasidad ng mga ospital, kabilang ang karagdagang Intensive Care Unit (ICU) beds, ventilators, at suplay ng mahahalagang gamot. Mahalaga ito upang matugunan ang biglaang pagdami ng mga kaso sa panahon ng pandemya at matiyak na maayos na maibibigay ang mga serbisyong pangkalusugan sa lahat ng nangangailangan.
- **Pagsasanay sa mga Healthcare Worker:** Pagsasanay sa mga medikal at paramedikal na kawani sa pamamahala ng mga kaso ng pandemya, kabilang ang wastong mga pamamaraan ng isolation at pagbibigay ng masusing pangangailangang medikal.

2. Katatagan ng Komunidad (*Community Resilience*)

a. Sama-samang Gampanin

- **Pagtataguyod ng Kooperasyon:** Pagpapakilos sa mga mamamayan, organisasyong pangkomunidad, at lokal na pamahalaan upang magtulungan sa pagdisenyo at pagpapatupad ng mga estratehiya para sa pagtugon sa pandemya. Kabilang dito ang pag-oorganisa ng mga rapid response team, pamamahagi ng tamang impormasyon, at koordinasyon sa paggamit ng mga mapagkukunan.
- **Pamamaraang Nakabatay sa Komunidad:** Paggamit ng lokal na kaalaman at mga yaman upang makabuo ng mga solusyong tumutugon sa natatanging pangangailangan ng bawat komunidad.

b. Kahandaan sa Ekonomiya

- **Pagtataguyod ng Kooperasyon:** Pagpapakilos sa mga mamamayan, organisasyong pangkomunidad, at lokal na pamahalaan upang magtulungan sa pagdisenyo at pagpapatupad ng mga estratehiya para sa pagtugon sa pandemya. Kabilang dito ang pag-oorganisa ng mga rapid response team, pamamahagi ng tamang impormasyon, at koordinasyon sa paggamit ng mga mapagkukunan.
- **Pamamaraang Nakabatay sa Komunidad:** Paggamit ng lokal na kaalaman at mga yaman upang makabuo ng mga solusyong tumutugon sa natatanging pangangailangan ng bawat komunidad.

C. Pagbuo ng Plano para sa Paghahanda sa Pandemya upang Pahusayin ang Katatagan ng Komunidad

Komunikasyon sa Plano sa Paghahanda sa Pandemya

Ang mabisang komunikasyon ay susi sa pagpapalaganap ng kamalayan, pagsuporta sa koordinasyon, at pagbabawas ng takot sa mga sitwasyon ng pandemya. Ang mga aspeto na dapat isaalang-alang ay kinabibilangan ng:

- **Mensaheng Pangkalusugan sa Publiko:** Pagbibigay ng malinaw at pare-parehong mensahe tungkol sa mga hakbang sa pag-iwas at pagtugon sa pandemya.
- **Koordinasyon at Kooperasyon:** Pagbuo ng mabisang mga network ng komunikasyon sa pagitan ng mga lokal na pamahalaan, mga organisasyong pangkomunidad, at mga institusyong pangkalusugan para sa mabilis at tumpak na palitan ng impormasyon.
- **Edukasyon sa Komunidad:** Pagsasanay sa mga lider ng komunidad at mga volunteer upang maging mga ahente ng pagbabago na magpapalaganap ng tamang impormasyon at labanan ang maling impormasyon.

Paglalaan ng mga Yaman (*Resource Allocation*)

Ang mabisang at tamang oras na pagtatalaga ng mga yaman ay mahalaga upang matiyak ang isang epektibong pagtugon sa pandemya. Ang mga aspeto na dapat isaalang-alang ay kinabibilangan ng:

- **Pamamahala ng Suplay sa kalusugan (*Health Logistics*):** Imbentaryo at pamamahagi ng mga suplay medikal, mga gamot, at *personal protective equipment (PPE)*.
- **Kapakanan ng Komunidad:** Paglalaan ng pondo upang suportahan ang mga pangunahing pangangailangan ng mga komunidad na apektado ng pandemya sa ekonomiya.
- **Imprastruktura ng Pangkalusugan:** Pagpapalakas ng imprastruktura ng pangkalusugan upang mapataas ang kapasidad ng mga serbisyong pangkalusugan at mga pasilidad ng isolation.

Pagsasanay upang Pahusayin ang Katatagan ng Komunidad

Ang tamang pagsasanay ay makakatulong sa mga komunidad upang mas maging handa sa pagharap sa mga hamon ng pandemya. Ilan sa mga aspeto na dapat isaalang-alang ay:

- **Pagsasanay sa Pampublikong Kalusugan:** Pagsasanay para sa mga healthcare worker at mga volunteer tungkol sa pamamahala ng kaso, epidemiological monitoring, at pamamahala ng stress.
- **Kahandaan sa Sikolohikal:** Pagsasanay upang matulungan ang mga komunidad na makayanan ang stress, pagkabahala, at trauma na dulot ng pandemya.
- **Pagpapaunlad ng Kasanayan:** Pagsasanay para sa mga lider ng komunidad sa pamamahala ng krisis, mabilis na paggawa ng desisyon, at pag-oorganisa ng mga sama-samang pagtugon.

Sa pamamagitan ng pagbuo ng isang plano para sa kahandaan sa pandemya na kinabibilangan ng mabisang komunikasyon, tamang pagtatalaga ng mga yaman, at kinakailangang pagsasanay, maaaring mapalakas ng mga komunidad ang kanilang katatagan sa pagharap sa mga pandemya. Ang kolaborasyon sa pagitan ng pamahalaan, mga komunidad, at pribadong sektor ay susi sa pagpapatupad ng planong ito para sa isang koordinado at epektibong pagtugon.

MGA SANGGUNIAN

1. Bourrier, M. S., & Deml, M. J. (2022). The legacy of the pandemic preparedness regime: an integrative review. *International Journal of Public Health*, 67, 1604961.
2. Madhav, N., Oppenheim, B., Gallivan, M., Mulembakani, P., Rubin, E., & Wolfe, N. (2017). *Pandemics: risks, impacts, and mitigation. Disease control priorities: improving health and reducing poverty*. 3rd edition.
3. Suleimany, M., Mokhtarzadeh, S., & Sharifi, A. (2022). Community resilience to pandemics: An assessment framework developed based on the review of COVID-19 literature. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 80, 103248.

PANG-APAT NA SESYON

Mga Paraan ng Pagtugon at Pagbangon para sa Pandemya sa Komunidad (Pagtugon at Pagbangon)

"Ang pagtugon at pagbangon mula sa pandemya ay kinabibilangan ng maagang pagtuklas, pagmamanman, koordinasyon, komunikasyon, at pagkontrol ng impeksyon, na may pokus sa edukasyon, sikolohikal na suporta, at pakikilahok ng komunidad. Ang mga tungkulin ng mga kasangkot na partido ay kinabibilangan ng edukasyon, suportang pangkaisipan at emosyonal, pagpapatuloy ng operasyon, proteksyon ng manggagawa, pakikipagtulungan sa labas, at patakaran ng gobyerno. Kasama rin dito ang pagsusuri sa epekto, pagtukoy sa mga pangunahing pangangailangan, at paglahok ng komunidad para sa epektibo at napapanatiling pagbangon."





Mga Layunin sa Pagkatuto

Pagkatapos ng sesyong ito, inaasahan na ang mga kalahok sa pagsasanay ay magkakaroon ng kakayahang:

1. Ipaliwanag ang mga batayang prinsipyo ng pagtugon at pagbangon sa konteksto ng isang pandemya, kabilang ang mga tungkulin at responsibilidad ng iba't ibang stakeholder sa antas ng komunidad, organisasyon, at pamahalaan.
2. Tukuyin at isagawa ang mga epektibong estratehiya sa pagtugon sa pandemya sa antas ng komunidad, kabilang ang mga pamamaraan ng komunikasyon, pamamahala ng yaman, at pagtatatag ng mga suportang ugnayan.
3. Magdisenyo ng plano para sa pagbangon na nakatuon sa katatagan ng komunidad, isinasaalang-alang ang mga aspekto ng kalusugan, lipunan, at ekonomiya, at isinasama ang mga mungkahi mula sa mga miyembro ng komunidad at iba pang stakeholder.



Pamamaraan ng Talakayan

1. Eisenhower Matrix Game
2. Paglalahad
3. Mga Katanungan at Sagot



Mga Kagamitan at Materyales

1. Laptop at Projector
2. Flip Chart at Sticky Notes
3. Markers
4. Mga Kard ng Senaryo



Itinalagang Oras

45-60 minuto



Mga Hakbang sa Pagkatuto

1. **Panimula:** Ipinaliwanag ng tagapagsanay ang layunin ng laro at hinahati ang mga kalahok sa tatlong grupo (Endemic, Epidemic, at Pandemic).
2. **Paglikha ng Eisenhower Matrix:**
 - Bawat grupo ay binibigyan ng isang flip chart upang iguhit ang Eisenhower Matrix (Priority Matrix), na binubuo ng apat na bahagi:
 - Mahalaga at Agad na Kailangan
 - Mahalaga ngunit Hindi Agad na Kailangan
 - Hindi Mahalaga ngunit Agad na Kailangan
 - Hindi Mahalaga at Hindi Agad na Kailangan

	MADALIAN	HINDI MADALIAN
MAHALAGA	GAWIN GAWIN	MAGPASYA MAGPASYA
HINDI MAHALAGA	IPAGAWA IPAGAWA	TANGGALIN TANGGALIN

3. Talakayan at Mga Tanong na Pampasimula ng Talakayan

- Bawat grupo ay binibigyan ng isang Case Card. Ang mga detalye ng bawat card ay ang mga sumusunod:

Simulasyon ng Kaso 1: Endemic

Kaso:

Sa isang liblib na baryo, matagal nang laganap ang malaria bilang isang endemic na sakit. Tuwing tag-ulan, tumataas ang bilang ng mga kaso ng malaria, na nakakaabala sa pang-araw-araw na gawain ng mga residente at nagpapabigat sa lokal na serbisyong pangkalusugan. Sa kabila ng mga programa ng pamahalaan para sa pag-spray ng insecticide at pamamahagi ng kulambo, nananatiling mataas ang bilang ng mga kaso ng malaria dahil sa mga nakagawiang pamumuhay ng komunidad na mahirap baguhin.

Simulasyon ng Kaso 2: Epidemya

Kaso:

Isang maliit na bayan ang nakararanas ng biglaang pagputok ng kaso ng dengue (DBD). Sa nakalipas na buwan, ang bilang ng kaso ay tumaas mula sa iilan hanggang sa daan-daan. Ang lokal na ospital ay hindi na makayanan ang dami ng mga pasyente, at marami sa mga residente ang nagsisimula nang mag-panik. Idineklara na ng lokal na pamahalaan ang isang emerhensiyang pangkalusugan at humihingi ng tulong mula sa mga pambansang ahensya ng kalusugan.

Simulasyon ng Kaso 3: Pandemya

Kaso:

Isang bagong uri ng flu pandemic ang kumakalat sa buong mundo, kabilang ang inyong bansa. Sa isang mataong lungsod, patuloy na tumataas ang bilang ng mga kaso at lampas na sa kapasidad ang mga ospital. Maraming negosyo ang nagsara, ang mga paaralan ay lumipat sa online na pag-aaral, at labis na naapektuhan ang pang-araw-araw na buhay ng mga residente. Nagpatupad na ng mga restriksyon sa paggalaw ang pambansang pamahalaan, ngunit hindi pantay-pantay ang pagsunod ng publiko.

- Ang lahat ng grupo ay binibigyan ng parehong gabay na tanong: **"Ano ang mga estratehiya o aksyon para tumugon at makabangon mula sa sitwasyong naganap?"**
- Bawat grupo ay magtatalakay ng mga estratehiya at isusulat ang kanilang mga ideya sa mga sticky note.

4. Paglalagay ng mga Sagot:

- Pagkatapos ng talakayan, ididikit ng bawat grupo ang kanilang mga sagot sa naaangkop na bahagi ng Eisenhower Matrix na kanilang ginawa, batay sa prayoridad (mahalaga at agarang kailangan, atbp.).

5. Pinangungunahang Talakayan:

- Pinangungunahan ng tagapagsanay ang talakayan at sesyon ng tanong at sagot, hinihikayat ang bawat grupo na ipaliwanag ang kanilang mga dahilan sa paglalagay ng mga estratehiya sa bawat bahagi ng Eisenhower Matrix.
- Maaaring isama sa talakayan ang mga karagdagang tanong tulad ng: **"Bakit pinili ang estratehiyang ito?"** o **"Anong mga hamon ang maaaring harapin sa pagpapatupad ng estratehiyang ito?"**

6. Paglalahad ng mga Plano:

- Pagkatapos ng talakayan, bawat grupo ay magpapakita ng kanilang mga resulta sa Eisenhower Matrix. Ipaliwanag nila kung bakit nila inilagay ang mga partikular na gawain sa bawat bahagi ng matrix at kung paano nila planong ipatupad ang mga estratehiyang ito sa totoong buhay.
- Maglaan ng 5 minuto bawat grupo para sa kanilang presentasyon.



Kagamitan sa Pagkatuto

A. Mga Batayang Prinsipyo ng Pagtugon at Pagbangon sa Konteksto ng Pandemya

1. Paunang Pagtugon at Agarang Pagtugon sa Konteksto ng Pandemya

Maagang Pagtuklas: Ang maagang pagtuklas ay isang kritikal na hakbang sa pagtugon sa isang pandemya. Kabilang dito ang aktibong sistema ng epidemiological surveillance upang mabilis at tumpak na matukoy ang mga bagong kaso.

Pagsubaybay ng Epidemiolohiya: Ang pagsubaybay ng epidemiolohiya ay kinabibilangan ng pagsusuri ng mga trend ng pagkalat ng sakit, pagmamapa ng mga kaso ayon sa heograpiya, at pagsusuri ng mga posibleng panganib ng transmisyon. Ang mga ahensya tulad ng Centers for Disease Control and Prevention (CDC), mga pambansang awtoridad sa kalusugan, at mga internasyonal na organisasyon gaya ng World Health Organization (WHO) ay may papel sa pag-koordinar ng mga datos at pagbibigay ng mga gabay upang matulungan ang mga bansa sa pamamahala ng kanilang mga tugon.

2. Koordinasyon at Komunikasyon

Mga Sistema ng Koordinasyon: Ang epektibong pagtugon sa isang pandemya ay nangangailangan ng matibay na koordinasyon sa pagitan ng mga ahensyang pangkalusugan, pamahalaan, at mga non-governmental organization (NGO). Kabilang dito ang pagtatatag ng mga crisis response team na binubuo ng mga eksperto sa kalusugan, mga tagapagpatupad ng batas, at mga kinatawan ng pampublikong administrasyon upang mag-ugnay ng mga polisiya at mga aksyong pang-emergency.

Komunikasyon: Malinaw, bukas, at tuloy-tuloy na komunikasyon ang susi sa pagtatatag ng tiwala at pagpigil sa pagkalat ng takot sa publiko. Ang napapanahong impormasyon tungkol sa kalagayang epidemiolohikal, mga hakbang sa pag-iingat, at mga alituntunin para sa mga serbisyong pangkalusugan ay dapat ipamahagi nang malawakan sa publiko at mga kaugnay na panig sa pamamagitan ng iba't ibang daluyan ng komunikasyon, kabilang na ang mass media, mga opisyal na website, at mga social media platform.

3. Kontrol sa Pagkalat

Mga Panukala sa Pagkontrol ng Impeksyon: Upang mapigil ang pagkalat ng virus, kailangang ipatupad ang mahigpit na mga panukala sa pagkontrol ng impeksyon. Kabilang dito ang:

- **Isolasyon:** Paghiwalay sa mga taong may impeksyon upang maiwasan ang pagkalat nito sa iba.
- **Kuwarentenas:** Paghiwalay sa mga taong maaaring nalantad sa virus upang obserbahan kung sila ay magkakaroon ng sintomas at upang maiwasan ang pagkalat sakaling magpositibo.
- **Pagsusulong ng Malinis na Pamumuhay:** Paghikayat sa mga gawing tulad ng regular na paghuhugas ng kamay, pagsusuot ng mask, pagpapanatili ng pisikal na distansya, at pag-iwas sa matataong lugar upang mabawasan ang panganib ng hawahan.

Edukasyon sa Komunidad: Napakahalaga ng pagbibigay-kaalaman sa publiko tungkol sa mga panukalang ito sa pagkontrol ng impeksyon. Kailangang maunawaan ng komunidad ang mga dahilan sa likod ng mga hakbang na ito at kung paano sila makakatulong sa pagpapabagal ng pagkalat ng virus.

B. Mga Papel at Responsibilidad ng Iba't Ibang Stakeholder

Antas ng Komunidad

Edukasyon sa Komunidad: Ang edukasyon sa komunidad ay isang mahalagang hakbang sa pagtugon sa pandemya upang mapataas ang kamalayan tungkol sa mga panukalang pang-iwas, mga sintomas na dapat bantayan, at kung ano ang dapat gawin kapag nalantad sa virus. Ilan sa mga hakbang na maaaring gawin ay ang mga sumusunod:

- **Pagpapalaganap ng Kaalaman sa Pag-iwas:** Pagtuturo sa publiko ng mga kaukulang paraan ng pag-iwas tulad ng regular na paghuhugas ng kamay, pagsusuot ng mask, pagpapanatili ng pisikal na distansya, at pag-iwas sa matataong lugar.
- **Impormasyon Tungkol sa mga Sintomas:** Pagbibigay ng malinaw na impormasyon tungkol sa mga sintomas ng COVID-19 at kung paano humingi ng tulong medikal kung kinakailangan.
- **Edukasyon Tungkol sa Bakuna:** Pagtuturo sa publiko ng kahalagahan ng pagpapabakuna upang maprotektahan ang sarili at ang komunidad laban sa sakit.

Sikolohikal at Sosyal na Suporta (Psychosocial Support): Ang pandemya ay maaaring magdulot ng matinding epekto sa kalusugang pangkaisipan ng mga taong direktang nahawaan at maging ng mga hindi direktang naapektuhan. Kabilang sa mga hakbang ng sikolohikal at sosyal na suporta ang mga sumusunod:

- **Pagpapayo at Emosyonal na Suporta:** Pagbibigay ng mga serbisyo sa pagpapayo para sa mga indibidwal o pamilyang dumaranas ng stress o pagkabalisa dulot ng pandemya.
- **Mga Support Group:** Pagbuo ng mga support group upang matulungan ang mga indibidwal na maibahagi ang kanilang mga karanasan at mga paraan ng pagharap sa mga hamong sikolohikal.

Aktibong Partisipasyon (Active Engagement): Ang paghikayat ng aktibong partisipasyon ng komunidad sa mga gawaing pang-iwas at pang-rekoberi ay maaaring magpatibay ng pagkakaisa at kolektibong pananagutan. Ilan sa mga gawaing maaaring isagawa ay:

- **Serbisyong Pangka-komunidad:** Pagsasaayos ng mga aktibidad tulad ng paglilinis ng kapaligiran o pamamahagi ng tulong sa mga nangangailangan.
- **Pagtulong sa mga Naka-Isolate:** Pagbibigay ng tulong sa mga indibidwal o pamilyang kailangang mag-self-isolate sa pamamagitan ng pagbibigay ng mga pangunahing pangangailangan o sikolohikal na suporta.

Antas ng Organisasyon

Pagpapatuloy ng Operasyon (Operational Continuity): Kailangang bumuo ang mga organisasyon ng mga plano para sa pagpapatuloy ng operasyon upang mapanatili ang kanilang gawain sa gitna ng isang pandemya. Kabilang sa mga hakbang ang:

- **Pagbuo ng Emergency Plan:** Paggawa ng isang emergency plan na naglalaman ng mga hakbang upang mapanatili ang pangunahing serbisyo at mabawasan ang epekto ng mga hindi inaasahang hamon sa operasyon.
- **Pagbangon ng Operasyon (Operational Recovery):** Pagkakaroon ng mga estratehiya para sa pagpapanumbalik ng operasyon pagkatapos ng emerhensiya, kabilang ang pagsusuri sa pangmatagalang epekto nito sa negosyo.

Yamang-Tao (Human Resources): Ang pagprotekta sa kalusugan at kaligtasan ng mga empleyado ay isang pangunahing prayoridad sa pagtugon sa pandemya. Ilan sa mga hakbang na maaaring gawin ay ang mga sumusunod:

- **Mga Flexible na Patakaran sa Trabaho:** Pagpapatupad ng mga flexible na patakaran tulad ng work-from-home upang mabawasan ang panganib ng hawahan sa lugar ng trabaho.
- **Paglalaan ng Kagamitang Pangkaligtasan:** Pagbibigay ng personal protective equipment (PPE) tulad ng mask at hand sanitizer para sa mga empleyadong kailangang pumasok sa opisina o lugar ng trabaho.
- **Mga Patakaran sa Self-Isolation:** Pagpapatupad ng malinaw na patakaran sa self-isolation para sa mga empleyadong nagpapakita ng sintomas o maaaring nalantad sa COVID-19.

Panlabas na Pakikipagtulungan (External Partnerships): Ang pakikipagtulungan sa lokal na pamahalaan at mga komunidad ay isang mahalagang estratehiya upang mapahusay ang bisa ng pagtugon sa pandemya. Kabilang sa mga hakbang ang:

- **Koordinasyon sa mga Panlabas na Ahensya:** Pakikipag-ugnayan sa mga lokal na pamahalaan upang suportahan ang mga inisyatibong pang-iwas at pang-rekoberi sa antas ng komunidad.
- **Pagbabahagi ng mga Yaman:** Pakikilahok sa pagpapalitan ng mga yaman at impormasyon kasama ang mga non-governmental organization (NGO) at iba pang mga ahensya upang suportahan ang mga magkasanib na pagsisikap.

Antas ng Pamahalaan

Pampublikong Polisiya (Public Policy): Tungkulin ng pamahalaan ang bumuo at magpatupad ng mga epektibong pampublikong polisiya upang matugunan ang pandemya. Kabilang sa mga hakbang ang:

- **Pagpapatupad ng Mga Pagbabawal sa Paggalaw:** Pagtatatag ng mga alituntunin at pagbabawal sa paggalaw upang mabawasan ang pagkalat ng virus sa komunidad.
- **Mass Testing:** Pagsasagawa ng malawakang pagsusuri upang matukoy agad ang mga bagong kaso at maihiwalay sila kaagad upang maiwasan ang karagdagang pagkalat.
- **Paglalaan ng mga Yaman sa Kalusugan:** Pagtiyak ng tamang alokasyon ng mga yaman sa kalusugan tulad ng mga kama sa ospital, ventilator, at mga kinakailangang gamot.

Paghahanda sa Kalusugan ng Bayan (Public Health Preparedness): Ang pagpapalakas at pagpapanatili ng kapasidad ng sistema ng kalusugan ng bayan ay susi sa pagtugon sa mga krisis pangkalusugan tulad ng pandemya. Kabilang sa mga hakbang ang:

- **Pagpapalakas ng Kakayahan sa Pagsusuri (Testing Capacity Enhancement):** Pagpapalawak ng kapasidad sa pagsusuri ng COVID-19 upang mas mahusay na matukoy ang mga bagong kaso at masubaybayan ang pagkalat ng virus.
- **Pangangalaga at Pagmomonitor (Care and Monitoring):** Pagpapalakas ng mga sistema ng pangangalaga at pagmomonitor upang magbigay ng tamang pangangalaga sa mga pasyenteng may COVID-19.

Komunikasyon sa Panahon ng Krisis (Crisis Communication): Ang malinaw, tumpak, at napapanahong komunikasyon ay mahalaga sa epektibong pamamahala ng isang pandemya. Kasama sa mga hakbang sa komunikasyon sa panahon ng krisis ang:

- **Pagbibigay ng Maaasahang Impormasyon (Providing Trusted Information):** Pagbibigay ng maaasahang impormasyon tungkol sa mga pag-unlad ng pandemya, mga hakbang sa pag-iwas, at mga opsyon sa paggamot sa publiko.
- **Pamamahala sa Takot (Managing Panic):** Pag-manage ng takot sa pamamagitan ng pagpapaliwanag sa kasalukuyang sitwasyon at mga hakbang na isinagawa ng pamahalaan upang tugunan ang pandemya.

C. Mga Hakbang sa Pagdidisenyo ng Planong Pagbangon

Mas Detalyadong Pagpapaliwanag ng mga Hakbang sa Pagdidisenyo ng Plano sa Pagbangon na kinabibilangan ng pagsusuri ng epekto, pagtukoy ng mga prayoridad na pangangailangan, at partisipasyon ng komunidad, narito ang pagpapaliwanag:

Pagsusuri ng Epekto (Impact Assessment)

Ang pagsusuri ng epekto ay isang mahalagang unang hakbang sa pagdidisenyo ng isang epektibong plano sa pagbangon. Ang pangunahing layunin nito ay upang lubos na maunawaan kung paano naapektuhan ng isang krisis o kalamidad ang kalusugan, kondisyon ng lipunan, at ekonomiya ng komunidad. Ilan sa mga hakbang na maaaring gawin sa pagsusuri ng epekto ay ang mga sumusunod:

- **Pagkolekta ng Datos (Data Collection):** Pagkuha ng mga datos na may kaugnayan sa direktang at hindi direktang epekto ng krisis o kalamidad. Kasama sa mga datos na ito ang mga istatistika ng kalusugan, pagsusuri sa ekonomiya, at pagtasa ng mga kondisyon ng lipunan ng komunidad.

- **Kwalitatibo at Kwantitatibong Pagsusuri (Qualitative and Quantitative Analysis):** Paggamit ng mga angkop na pamamaraan sa pagsusuri upang maunawaan ang antas ng pinsala at mga pangangailangan na dulot ng krisis. Kasama dito ang pagsusuri ng kwantitatibong datos, tulad ng mga numero ng pagkawala sa ekonomiya o kaso ng kalusugan, pati na rin ang kwalitatibong pagsusuri, tulad ng mga interbyu o mga focus group discussion upang mas lalalimang maunawaan ang mga epekto.
- **Pagkilala sa mga Mahihinang Sector (Identification of Vulnerability):** Pagkilala sa mga grupo o lugar na pinaka-mahina sa epekto ng krisis. Kabilang dito ang mga populasyon na may limitadong access sa mga yaman o yaong mga mas socially o ekonomikal na mahina.

Pagtukoy sa mga Pangunahing Pangangailangan (Identification of Priority Needs)

Matapos ang pagsusuri ng epekto, ang susunod na hakbang ay ang pagtukoy sa mga prayoridad na pangangailangan ng komunidad. Mahalaga ito upang matiyak ang tamang at epektibong alokasyon ng mga yaman upang suportahan ang pagbangon. Ang proseso ng pagtukoy sa mga prayoridad na pangangailangan ay kinabibilangan ng:

- **Pagmamapa ng mga Pangangailangan (Mapping Needs):** Tinutukoy nang partikular ang mga agarang pangangailangan sa tatlong pangunahing aspeto: kalusugan, lipunan, at ekonomiya. Kasama sa mga halimbawa ay ang pagpapalawak ng access sa mga serbisyong pangkalusugan, pagsuporta sa mga socially vulnerable na grupo, o pagbuo ng mga programa upang buhayin ang ilang sektor ng ekonomiya.
- **Pag-prayoridad ng mga Pangangailangan (Prioritizing Needs):** Pagtukoy sa mga pinaka-maagang pangangailangan na may pinakamalaking epekto sa kabuuang pagbangon ng komunidad. Kasama sa hakbang na ito ang pagkonsulta sa mga eksperto, mga lider ng komunidad, at mga miyembro ng komunidad upang matiyak na ang mga napiling prayoridad ay tumutugon sa mga aktwal na pangangailangan at nakakamit ang malawak na suporta.

Pakikilahok ng Komunidad (Community Participation)

Ang partisipasyon ng komunidad ay isang pangunahing prinsipyo sa pagdidisenyo ng isang napapanatili at epektibong plano sa pagbangon. Ang pag-involve sa mga miyembro ng komunidad at iba pang mga stakeholder ay hindi lamang upang mapalakas ang pagtanggap sa plano kundi pati na rin upang matiyak ang kaugnayan at sustainability nito. Ilan sa mgaistratehiya upang mapahusay ang partisipasyon ng komunidad ay ang mga sumusunod:

- **Pangunahing Forum at Pagpupulong (Public Forums and Meetings):** Pagsasagawa ng mga bukas na pagpupulong o forum upang makinig sa mga hangarin at mga alalahanin ng komunidad tungkol sa pagbangon.
- **Mga Working Group o Komite (Working Groups or Committees):** Pagbuo ng mga inklusibong working group o komite na kumakatawan sa iba't ibang grupo at interes sa loob ng komunidad upang mag-develop ng plano sa pagbangon.
- **Mga Kampanya ng Impormasyon (Information Campaigns):** Malinaw na pagpapahayag ng mga layunin, proseso, at benepisyo ng plano sa pagbangon sa mas malawak na komunidad sa pamamagitan ng mga kampanya ng impormasyon at outreach.

C. Mga Aspeto ng Pagbangon na Kinakailangan

Kalusugan (Health)

Ang pagbangon sa aspeto ng kalusugan ay naglalayong tiyakin na ang komunidad ay may access sa sapat na serbisyong pangkalusugan at sumusuporta sa pisikal at mental na pagbangon ng mga indibidwal. Kasama rito ang ilang mahahalagang hakbang:

- **Access sa Serbisyong Pangkalusugan (Access to Health Services):** Pagtiyak na ang mga lokal na pasilidad pangkalusugan ay makakapagbigay ng mga kinakailangang serbisyo tulad ng pang-emergency na pangangalaga, pagmamanman ng mga chronic condition, at access sa mga gamot.
- **Pisikal na Pagbangon (Physical Recovery):** Pagbibigay ng mga programa sa rehabilitasyon at pagbangon para sa mga indibidwal na maaaring nakaranas ng pisikal na mga pinsala o pagkawala dulot ng krisis.
- **Mental na Pagbangon (Mental Recovery):** Pagbibigay ng mga serbisyong pang-psychological support at counseling upang matulungan ang mga indibidwal na makayanan ang psychological trauma at stress na dulot ng krisis.
- **Mga Programang Pangkalusugan ng Bayan (Public Health Programs):** Pagbuo ng mga programang pangkalusugan ng bayan na nakatuon sa pag-iwas sa sakit, pagpapalaganap ng kalusugan, at edukasyon tungkol sa kalinisan at mga ligtas na gawi sa kalusugan.

Panlipunan (Social)

Ang aspeto ng sosyal na pagbangon ay nakatuon sa muling pagbuo ng mga social networks ng komunidad, pagsuporta sa kagalingang panlipunan, at pagtugon sa mga psychosocial na epekto ng krisis. Kasama sa mga hakbang na ito ang:

- **Social Reintegration (Pagbabalik-loob sa Komunidad):** Pagpapadali ng mga aktibidad at sosyal na kaganapan upang matulungan ang mga indibidwal at pamilya na muling makipag-ugnayan sa kanilang komunidad.
- **Suporta sa Kapakanan Panlipunan (Social Welfare Support):** Pagbibigay ng tulong panlipunan at suporta para sa mga pamilyang apektado ng krisis sa ekonomiya o psychosocial na aspeto.
- **Pamamahala ng Psychosocial na Epekto (Management of Psychosocial Impacts):** Pagbuo ng mga programang psychosocial intervention upang matulungan ang mga indibidwal na pamahalaan ang stress, pagkabalisa, at trauma na kaugnay ng mga karanasan sa krisis.

Pang-Ekonomiya (Economic)

Ang lokal na pagbangon sa ekonomiya ay nagiging mahalaga upang matiyak ang sustainability at resilience ng komunidad sa pangmatagalan. Kasama sa mga hakbang sa pagbangon ng ekonomiya ang:

- **Pagsasanay sa Kasanayan (Skills Training):** Pagbibigay ng pagsasanay sa kasanayan at pag-develop ng kakayahan upang mapalakas ang kakayahan ng mga miyembro ng komunidad na makahanap ng bagong trabaho o magsimula ng kanilang sariling negosyo.
- **Paglikha ng mga Bagong Trabaho (Creation of New Jobs):** Pagsuporta sa mga inisyatiba na naglalayong lumikha ng mga bagong trabaho, maging ito man ay sa pamamagitan ng mga lokal na proyekto sa imprastruktura, pag-develop ng turismo, o iba pang mga inisyatibang pang-ekonomiya na napapanatili.
- **Suporta para sa Maliliit at Katamtamang Laking Negosyo (Support for Small and Medium Enterprises):** Pagbibigay ng access sa pagpopondo, pagsasanay sa negosyo, at iba pang mga yaman upang suportahan ang pagbangon at paglago ng mga maliliit at katamtamang laking negosyo sa komunidad.

D. Pagsasama-sama ng mga Ideya at Partisipasyon ng Komunidad

Mga Paraan ng Partisipasyon (*Participatory Methods*)

Ito ay isang mahalagang bahagi ng pagdidisenyo ng isang inklusibo at epektibong plano sa pagbangon; ang mga pamamaraan ng partisipasyon ay aktibong isinasangkot ang mga miyembro ng komunidad sa mga proseso ng pagpapalano at paggawa ng desisyon. Narito ang ilang mga pamamaraan na maaaring gamitin:

- **Bukas na Pagpupulong (*Open Meetings*):** Pagsasagawa ng mga bukas na pagpupulong sa antas ng komunidad upang talakayin ang mga isyu, makinig sa mga hangarin, at mangalap ng mga ideya para sa plano sa pagbangon. Ang mga bukas na pagpupulong ay nagbibigay ng pagkakataon para sa malawak na partisipasyon mula sa iba't ibang grupo at indibidwal sa komunidad.
- **Forum ng Talakayan (*Discussion Forums*):** Pag-organisa ng mga istrukturadong forum ng talakayan upang mapadali ang diyologo sa pagitan ng mga miyembro ng komunidad, mga eksperto, at iba pang mga stakeholder. Ang mga forum na ito ay maaaring magtuon sa mga partikular na tema tulad ng kalusugan, edukasyon, o ekonomiya, na may kaugnayan sa pagbangon ng komunidad.
- **Mga Survey (*Surveys*):** Pagsasagawa ng mga survey sa mga miyembro ng komunidad upang mangalap ng kanilang mga opinyon, kagustuhan, at prayoridad na may kaugnayan sa plano sa pagbangon. Ang mga survey ay maaaring isagawa online, sa pamamagitan ng mga ipinamamahaging questionnaires, o direkta sa mga komunidad upang matiyak ang mas malawak na representasyon.

Pakikipagtulungan sa mga Stakeholder (*Collaboration with Stakeholders*)

Ang pagtutulongan sa iba't ibang stakeholder ay mahalaga upang matiyak ang sustainability at integrasyon ng plano sa pagbangon. Kabilang dito ang aktibong koordinasyon at kooperasyon sa mga sumusunod:

- **Mga Ahensya ng Gobyerno (*Government Agencies*):** Makipag-ugnayan sa mga lokal at pambansang pamahalaan upang makuha ang suporta sa patakaran, mga yaman, at imprastruktura na kailangan para sa pagpapatupad ng plano sa pagbangon. Ang pagtutulongang ito ay tinitiyak din na ang plano sa pagbangon ay umaayon sa mga umiiral na regulasyon at mga patakaran.
- **Mga Non-Governmental Organizations (NGOs) (*Non-Governmental Organizations*):** Makipagtulungan sa mga NGO na may karanasan sa humanitarian aid, edukasyon, serbisyong pangkalusugan, at pag-unlad ng ekonomiya. Madalas ay may direktang access ang mga NGO sa mga vulnerable na komunidad at makakatulong sa pagpapatupad ng mga mas nakatutok at epektibong programa.

- **Pribadong Sektor (Private Sector):** Makipagtulungan sa pribadong sektor upang suportahan ang mga inisyatiba para sa pagbangon ng ekonomiya ng komunidad sa pamamagitan ng social investment, CSR (Corporate Social Responsibility), o mga pakikipagsosyo para sa pag-develop ng maliliit at katamtamang laking negosyo. Ang mga kontribusyon mula sa pribadong sektor ay makakatulong din sa pagbibigay ng mga pinansyal at teknikal na yaman na kinakailangan.

Mga Benepisyo ng Pagsasama-sama ng Ideya at Pakikilahok ng Komunidad

Pagkakalehitimo at Suporta:

Sa pamamagitan ng pagsasangkot ng komunidad at mga stakeholder, mas matatanggap at susuportahan ng mas malawak na lipunan ang plano ng pagbangon, dahil ito ay sumasalamain sa kanilang mga pangangailangan at mithiin.

Inobasyon at Lokal na Solusyon:

Ang pakikilahok ng komunidad ay nagbibigay-daan sa mga makabago at angkop na solusyon batay sa lokal na konteksto at kultura, na nagpapahusay sa bisa at pagpapanatili ng mga programa.

Pagtatatag ng Kakayahan:

Ang pagsasama ng mga miyembro ng komunidad sa proseso ng pagpapasya at pagpapatupad ay nagpapalakas ng lokal na kakayahan upang harapin ang mga hamon sa hinaharap.

MGA SANGGUNIAN

1. Kuntz, J. C. (2021). Resilience in times of global pandemic: Steering recovery and thriving trajectories. *Applied psychology= Psychologie appliquée*, 70(1), 188.
2. Schmidt, M. E., von Fricken, M. E., Wofford, R. N., Libby, R. C., & Maddox, P. J. (2020). Access to care during a pandemic: improving planning efforts to incorporate community primary care practices and public health stakeholders. *World Medical & Health Policy*, 12(3), 274-281.
3. Goniewicz, K., Khorram-Manesh, A., Burkle, F. M., Hertelendy, A. J., & Goniewicz, M. (2023). The European Union's post-pandemic strategies for public health, economic recovery, and social resilience. *Global Transitions*, 5, 201-209.
4. Sinha, D. (2022). Pandemic: challenges in care and recovery. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 36(1), 4-12.
5. Iroz-Elardo, N., Erickson, H., Howell, A., Olson, M., & Currans, K. M. (2021). Community Engagement in a Pandemic. University of Arizona.

IKALIMANG SESYON

Karapatang Pantao sa Konteksto ng Pamamahala ng Sakuna sa Komunidad

"Ang karapatang pantao ay dapat ipatupad sa paraang unibersal, kabuuan, at may transparency, lalo na sa panahon ng pandemya. Dapat itong ituon sa pantay-pantay na akses sa mga serbisyong pangkalusugan, pagbabalanse ng karapatan at seguridad, hindi diskriminasyon, partisipasyon ng komunidad, at pangangalaga sa mga bulnerableng grupo. Kasabay nito, kinakailangang tugunan ang mga hamon tulad ng akses sa mga serbisyo, kalayaan ng indibidwal, mga panlipunang pagkakaiba, stigma, at impormasyon."





Mga Layunin sa Pagkatuto

Pagkatapos ng sesyong ito, inaasahang magagawa ng mga kalahok sa pagsasanay ang sumusunod:

1. Maunawaan ang mga batayang prinsipyo ng karapatang pantao at kung paano ito ipinapatupad sa konteksto ng pag-iwas, paghahanda, at pagtugon sa pandemya.
2. Matukoy ang mga pangunahing hamon na kinakaharap ng mga komunidad sa pagpapatupad ng karapatang pantao sa panahon ng pandemya.
3. Bumuo at magpatupad ng mga adbokasiya na nakabatay sa karapatang pantao upang suportahan ang pag-iwas, paghahanda, at pagtugon sa pandemya sa kanilang mga komunidad.



Pamamaraan ng Talakayan

1. Sesyon ng Pagninilay
2. Paglalahad
3. Mga Katanungan at Sagot



Mga Kagamitan at Materyales

1. Flip Chart
2. Sticky Notes
3. Mga Kard ng Senaryo
4. Papel at panulat
5. Pojector



Itinalagang Oras

45-60 minuto



Mga Hakbang sa Pagkatuto

1. Pagbubukas at Pagpapaliwanag ng Sesyon:

- Binubuksan ng tagapagpadaloy ang sesyon sa pamamagitan ng pagpapaliwanag ng layunin ng pagninilay at ang kahalagahan ng pag-unawa sa mga hamon sa karapatang pantao sa konteksto ng pandemya.
- Hatiin ang mga kalahok sa maliliit na grupo (3–5 katao bawat grupo).

2. Pamamahagi ng mga Sitwasyon:

- Bawat grupo ay binibigyan ng mga card na naglalaman ng iba't ibang sitwasyon kaugnay ng pandemya (tingnan ang Scenario Cards).
- Inaasahang babasahin at uunawain ng mga grupo ang mga ibinigay na sitwasyon.

3. Talakayan ng Grupo – Pagkilala sa mga Hamon sa Karapatang Pantao:

- Hinihikayat ang mga grupo na talakayin at tukuyin ang mga pangunahing hamon sa karapatang pantao na ipinapakita sa kanilang mga sitwasyon.
- Itinatala ang mga hamon sa malagkit na tala (sticky notes) at ikinakabit sa flip chart.
- Umiikot ang tagapagpadaloy upang tumulong sa mga grupong nangangailangan ng gabay o karagdagang paliwanag.

4. Talakayan ng Grupo – Mga Solusyon sa mga Hamon:

- Pagkatapos matukoy ang mga hamon, hinihikayat ang mga grupo na pag-usapan at bumuo ng mga praktikal na solusyon upang tugunan ang mga ito.
- Itinatala ang mga solusyon sa hiwalay na malagkit na tala at ikinakabit din sa flip chart.
- Pinasisigla ng tagapagpadaloy ang malikhaing pag-iisip ng mga grupo at ang pagsasaalang-alang sa iba't ibang pananaw sa pagbuo ng mga solusyon.

5. Presentasyon ng mga Grupo at Talakayan:

- Ipinapakita ng bawat grupo ang resulta ng kanilang talakayan sa ibang mga kalahok (maximum na 5 minuto bawat grupo).

- Pagkatapos ng bawat presentasyon, isinasagawa ang tanungan at sagutan pati na rin ang plenaryong talakayan upang higit pang suriin ang mga mungkahing solusyon at ang mga hamon na tinalakay.

6. Indibidwal na Pagninilay:

- Inaanyayahan ang mga kalahok na magnilay sa kanilang mga karanasan sa sesyong ito sa pamamagitan ng isang indibidwal na ehersisyo ng pagninilay.
- Hinihikayat ang mga kalahok na isulat ang kanilang mga saloobin hinggil sa mga pinaka-nakagugulat o nakapagpapaisip na hamon sa karapatang pantao, gayundin kung paano sila makakatulong sa pagtugon sa mga hamong ito sa kanilang mga komunidad.

7. Pagtatapos:

- Tinatalakay ng tagapagpadaloy ang mga pangunahing aral na natutunan sa sesyon at hinihikayat ang patuloy na adbokasiya para sa karapatang pantao sa konteksto ng pandemya.
- Inaanyayahan ang mga kalahok na magbahagi ng kanilang mga indibidwal na pagninilay kung sila ay komportableng gawin ito.
- Nagtatapos ang sesyon sa isang paanyaya na manatiling aktibo at may pakialam sa mga pagsisikap na batay sa karapatang pantao sa pag-iwas, paghahanda, at pagtugon sa pandemya.

Karagdagang Paalala:

- Dapat lumikha ang tagapagpadaloy ng isang ligtas at nakasuportang kapaligiran upang maging komportable ang mga kalahok sa pagbabahagi ng kanilang mga karanasan at pagninilay.
- Kinakailangan ang kakayahang umangkop sa oras ng talakayan upang bigyang-daang ang mas malalim na pagtalakay ng mga kalahok sa mga paksang natalakay.
- Maaaring magdagdag ang tagapagpadaloy ng mga tanong na gagabay sa talakayan ng mga grupo kung kinakailangan.

KARD NG SENARYO

Sitwasyon 1: Pagputok ng Sakit sa Isang Liblib na Lugar

Sa isang liblib na lugar na may limitado lamang na access sa mga pasilidad pangkalusugan, nagkaroon ng pagputok ng isang nakahahawang sakit. Nahihirapan ang mga lokal na residente na makakuha ng tamang impormasyon tungkol sa sakit, at may kakulangan sa access sa bakuna at mga gamot. Bukod dito, ang stigma at diskriminasyon laban sa mga nahawahan ay nagiging dagdag na hadlang.

Sitwasyon 2: Kakulangan ng Bakuna sa Isang Malaking Lungsod

Sa isang malaking lungsod, nagkaroon ng kakulangan sa bakuna dahil sa hindi pantay na distribusyon. Nahihirapan ang mga mahihirap na residente at iba pang maralita at bulnerableng grupo na makakuha ng bakuna, habang mas madali naman itong naa-access ng mga mas may kaya sa buhay. Nagdudulot ito ng kawalan ng katarungan at pagkadismaya sa loob ng komunidad.

Sitwasyon 3: Mahigpit na Panlipunang mga Restriksyon

Nagpatupad ang pamahalaan ng mahigpit na panlipunang mga restriksyon upang makontrol ang pagkalat ng pandemya. Bagamat epektibo ito sa pagpapababa ng bilang ng mga kaso, maraming tao ang nawalan ng kabuhayan at nahihirapang matugunan ang kanilang batayang pangangailangan. Ang mga bulnerableng grupo, tulad ng mga impormal na manggagawa at mga taong may kapansanan, ang pinaka-apektado.

Sitwasyon 4: Kakulangan ng Katiyakan at Kalinawan sa Impormasyon

Sa panahon ng pandemya, hindi naging bukas at malinaw ang pamahalaan sa pagbabahagi ng impormasyon sa publiko. Maraming mahahalagang detalye ang hindi isiniwalat o sadyang itinago, kaya't nahihirapan ang komunidad na maunawaan ang tunay na kalagayan at makagawa ng angkop na hakbang. Dahil dito, nabubuo ang kawalan ng tiwala sa pamahalaan at sa impormasyong kanilang ibinibigay.

Sitwasyon 5: Diskriminasyon Laban sa Ilang Grupo

Sa panahon ng pandemya, lumitaw ang diskriminasyon laban sa ilang grupo, gaya ng mga etniko o relihiyosong minorya, na sinisisi sa pagkalat ng sakit. Nakakaranas ang mga grupong ito ng hindi makatarungang pagtrato, kabilang na ang pagtanggì sa serbisyong pangkalusugan at mga insidente ng karahasan.



Kagamitan sa Pagkatuto

A. Mga Batayang Prinsipyo ng mga Karapatang Pantao

Pagkalahatan (*Universality*)

Ang karapatang pantao ay mga karapatang taglay ng bawat indibidwal saanmang panig ng mundo, anuman ang lahi, relihiyon, kasarian, o katayuang panlipunan at pang-ekonomiya. Nangangahulugan ito na ang karapatang pantao ay para sa lahat at hindi dapat pinipili o nililimitahan. Halimbawa, bawat isa ay may karapatang magpahayag ng saloobin, kalayaan mula sa hindi makatao o mapang-abusong pagtrato, at karapatang pantay-pantay sa harap ng batas.

Pagkakaugnay-ugnay at Pagsasama-sama (*Interrelatedness and Integration*)

Hindi maaaring paghiwa-hiwalayin ang mga karapatang pantao; ang mga ito ay magkakaugnay at kailangang isaalang-alang bilang isang buo. Ibig sabihin, hindi maaaring isakripisyo ang isang karapatang pantao upang maisulong ang isa pa. Halimbawa, sa konteksto ng pandemya, kailangang tiyakin ng pamahalaan na ang mga polisiya para sa kalusugan ng publiko ay hindi nagsasakripisyo sa mga karapatang gaya ng kalayaan sa paggalaw o karapatan sa pribadong impormasyon.

Kalinawan at Pananagutan (*Openness and Accountability*)

Ang pamahalaan at mga kaugnay na institusyon ay dapat kumilos nang bukas at may transparency sa lahat ng polisiya at aksyon na may kinalaman sa karapatang pantao. Kabilang dito ang pagbibigay ng sapat na access sa impormasyon para sa publiko, pagbibigay ng pagkakataon sa mamamayan na makilahok sa proseso ng pagdedesisyon, at pagiging responsable sa pagpapatupad ng mga polisiyang ito. Sa ganitong paraan, maaaring bantayan at suriin ng lipunan kung ang karapatang pantao ay tunay na iginagalang at epektibong naipapatupad.

Partisipasyon at Pakikilahok

Ang bawat indibidwal ay may karapatang aktibong makilahok sa mga proseso ng pagdedesisyon na may epekto sa kanilang buhay, kabilang na sa konteksto ng kalusugan at mga pandemya. Kasama sa partisipasyong ito ang karapatang magpahayag ng opinyon, iparinig ang mga saloobin, at mag-ambag sa paggawa ng mga desisyong may kinalaman sa pampublikong kalusugan. Sa pamamagitan ng aktibong pakikilahok ng komunidad, nagiging mas tumutugon sa kanilang pangangailangan at hangarin ang mga nagiging polisiya.

Proteksyon at Pagpapatupad

Tungkulin ng estado na protektahan ang karapatang pantao mula sa panghihimasok ng ibang partido, kabilang na ang mga paglabag na ginagawa ng mga indibidwal, grupo, o maging ng estado mismo. Kasama sa proteksyong ito ang mga hakbang upang maiwasan ang paglabag sa karapatang pantao, pagpapatupad ng batas laban sa mga lumalabag, at pagbibigay ng access sa hustisiya at rehabilitasyon para sa mga biktima. Ang epektibong pagpapatupad ng karapatang pantao ay nangangailangan ng matibay na sistema ng batas at seguridad, pati na rin ng maaasahang mga institusyong magtataguyod ng mga pamantayang ito.

B. Pagpapatupad ng mga Prinsipyo sa Konteksto ng Pandemya

Kalusugan Bilang Isang Karapatang Pantao

Tinitingnan ang kalusugan bilang isang pangunahing karapatang pantao, na kinabibilangan ng pantay na access sa mga serbisyong pangkalusugan at napapanahon at tamang impormasyon tungkol sa kalusugan. Sa konteksto ng pandemya, nagiging napakahalaga ang karapatang ito dahil ang kaalaman at wastong access ay nakatutulong upang mapababa ang pagkalat ng sakit at mapalawak ang kamalayan ng komunidad. Ang bawat indibidwal ay may karapatang:

- **Makakuha ng Serbisyong Pangkalusugan:** Dapat magkaroon ng pantay-pantay na oportunidad ang lahat na makakuha ng kinakailangang serbisyong pangkalusugan nang walang diskriminasyon, kabilang ang COVID-19 testing, medikal na pangangalaga, at pagbabakuna.
- **Tamang Impormasyon:** May karapatan ang publiko na makatanggap ng tumpak at mapagkakatiwalaang impormasyon tungkol sa pandemya, kabilang ang mga sintomas, paraan ng pagkalat, mga hakbang sa pag-iwas, at mga kinakailangang lunas.

Balanse sa Pagitan ng Seguridad at Karapatang Pantao

Ang mga hakbang sa pag-iwas at pagkontrol sa panahon ng pandemya ay kailangang nakaayon sa mga prinsipyo ng karapatang pantao, kahit na nangangailangan ito ng ilang limitasyon sa mga indibidwal na kalayaan. Mahahalagang prinsipyo kaugnay nito ay:

- **Proporsyonalidad:** Ang mga restriksyon ay dapat naaayon at katumbas ng layunin—ang pangangalaga sa kalusugan ng publiko—nang hindi labis na isinasakripisyo ang karapatan ng bawat indibidwal.

- **Kalinawan at Pananagutan:** Dapat tiyakin ng pamahalaan na ang bawat restriksyon o aksyon ng pagpapatupad ng batas ay may legal na batayan at sumusunod sa internasyonal na batas ukol sa karapatang pantao.

Walang Diskriminasyon at Pantay na Pag-access

Ang mga hakbang sa pag-iwas at pangangalaga ay dapat isagawa nang walang diskriminasyon sa sinuman, kabilang na ang mga bulnerableng grupo. Kabilang dito ang:

- **Hindi Pagkiling:** Ang lahat ng indibidwal, anuman ang lahi, kulay ng balat, kasarian, edad, relihiyon, o katayuang panlipunan o pang-ekonomiya, ay dapat tratuhin nang patas at pantay-pantay pagdating sa access sa mga serbisyong pangkalusugan at impormasyon.
- **Pantay na Access:** Ang mga programa at aksyon para sa pag-iwas ay dapat idisenyo upang matiyak na ang mga mas bulnerableng komunidad—tulad ng matatanda, mga taong may kapansanan, at mga etnikong minority—ay may pantay na access sa proteksyon at pangangalaga na kailangan nila.

Pakikilahok ng Komunidad

Napakahalaga ng aktibong partisipasyon ng komunidad sa pagpapalano, pagpapatupad, at pagsusuri ng mga tugon sa pandemya upang matiyak na ang mga patakaran ay umaayon sa pamantayan ng karapatang pantao at isinasaalang-alang ang lokal na pangangailangan. Kabilang dito ang:

- **Konsultasyong Pampubliko:** Dapat isama ng pamahalaan ang komunidad sa mga proseso ng pagdedesisyon kaugnay ng pandemya, pakinggan ang kanilang mga hinaing at pangangailangan, at tugunan ang mga tanong na umiiral.
- **Kalinawan ng Impormasyon:** Ang impormasyon tungkol sa mga hakbang na ginagawa at mga planong aksyon ay dapat bukas at madaling ma-access ng publiko upang mas mapalawak ang pakikilahok sa kolektibong pagtugon sa pandemya.

Proteksyon para sa mga Madaling Maapektuhan (*Vulnerable Groups*)

May espesyal na tungkulin ang estado na protektahan ang mga bulnerableng grupo, gaya ng mga matatanda, mga taong may kapansanan, at mga minorityang komunidad na maaaring mas malubha ang maging epekto ng pandemya sa kanila. Kabilang sa mga hakbang para sa proteksyong ito ang:

- **Prayoridad sa mga Serbisyo:** Tiyakin na ang mga bulnerableng grupo ay binibigyan ng prayoridad sa pag-access sa mga serbisyong pangkalusugan at pangangalagang kinakailangan nila.
- **Pagsasama ng Espesyal na Pangangailangan:** Siguraduhing isinasaalang-alang ng mga plano sa pagtugon sa pandemya ang mga natatanging pangangailangan ng mga bulnerableng grupo, tulad ng accessibility sa impormasyon at pangangalagang naaangkop sa kanilang kondisyong medikal.

C. Mga Pangunahing Hamon sa Pagpapatupad ng Karapatang Pantao sa Panahon ng Pandemya

Pangunahing Hamon

1. Access sa Serbisyong Pangkalusugan:

- Pagbibigay ng patas at pantay na access sa mga serbisyong pangkalusugan para sa lahat ng indibidwal, kabilang ang mga bulnerableng may mataas na panganib sa ilang mga sakit.
- **Mga Hamon:** Kakulangan sa mga mapagkukunan, diskriminasyon sa pag-access, at prayoritisasyon ng serbisyo.

2. Mga Limitasyon sa Kalayaan ng Indibidwal:

- Mga restriksyon sa kalayaan sa paggalaw at pagtitipon na maaaring sumalungat sa mga karapatan ng indibidwal.
- **Mga Hamon:** Pananatili ng balanse sa pagitan ng mga patakarang pangkalusugan ng publiko at ng proteksyon sa karapatan ng bawat tao.

3. Hindi Pagkakapantay-pantay sa Ekonomiya at Lipunan:

- Ang epekto ng pandemya sa ekonomiya ay lalong nagpapalala ng mga umiiral na hindi pagkakapantay-pantay sa lipunan at kabuhayan.
- **Mga Hamon:** Pagprotekta sa mga bulnerableng grupo tulad ng mga manggagawang impormal, walang trabaho, at mahihirap na komunidad.

4. Stigma at Diskriminasyon:

- Pagkakaroon ng stigma laban sa mga indibidwal o grupong nahawahan ng virus, pati na rin ang diskriminasyon laban sa ilang partikular na grupo.
- **Mga Hamon:** Edukasyon para sa publiko upang mabawasan ang stigma, at pagbibigay ng legal na proteksyon laban sa diskriminasyon.

5. Kakulangan sa Impormasyon at Komunikasyon:

- Access sa tama at napapanahong impormasyon tungkol sa pandemya.
- **Mga Hamon:** Pagtugon sa maling impormasyon (misinformation), at pagtitiyak na pantay ang access sa impormasyon para sa lahat.

Mga Istratehiya sa Pagtugon sa mga Hamon

1. **Pagpapalakas ng mga Sistemang Legal at Proteksyon:** Patatagin ang mga institusyong legal at mga mekanismo ng proteksyon sa karapatang pantao upang matugunan ang mga paglabag na nangyayari sa panahon ng pandemya.
2. **Edukasyon at Adbokasiya:** Turuan ang publiko tungkol sa karapatang pantao at hikayatin ang adbokasiya upang mapalakas ang proteksyon ng mga karapatang ito sa panahon ng krisis.
3. **Kooperasyon sa Pagitan ng mga Sektor:** Bumuo ng matibay na ugnayan at pakikipagtulungan sa pagitan ng pamahalaan, civil society, at pribadong sektor upang mapahusay ang pagtugon sa mga hamon sa karapatang pantao sa panahon ng pandemya.
4. **Inobasyon sa Teknolohiya at Komunikasyon:** Gamitin ang teknolohiya para sa pagpapalaganap ng impormasyon, pagtukoy sa mga paglabag sa karapatang pantao, at pagpapalawak ng access sa mga kinakailangang serbisyo.

SANGGUNIAN:

1. Shestack, J. J. (2017). The philosophic foundations of human rights. In *Human Rights* (pp. 3-36). Routledge.
2. Zhebit, A. (2020). Human rights in a pandemic. *Outlines of global transformations: politics, economics, law*, 13(5), 219.
3. Jaskiernia, J. (2020). Challenges Posed by the COVID-19 Pandemic to the Protection of Human Rights. *Stosunki Międzynarodowe*, 56(4), 65-78.

IKAANIM NA SESYON

Pundasyon at mga Istratehiya sa Adbokasiya

“Ang Adbokasiya ay isang organisadong pagsisikap upang makaapekto sa mga polisiya at opinyon ng publiko para sa pagbabago sa lipunan o kalusugan, kabilang ang mga yugto ng pagkilala sa problema, pangangalap ng datos, pagbuo ng estratehiya, pagpapatupad, at pagsusuri. Mahalaga ito para mapabuti ang access sa mga serbisyong pangkalusugan, maprotektahan ang mga karapatan, at mapalakas ang mga komunidad sa pamamagitan ng malinaw na mensahe, matibay na ebidensya, paghahati-hati ng target na mga tagapakinig, at mga taktika tulad ng lobbying, kampanya sa media, koalisyon, at malawakang pagkilos.”





Mga Layunin sa Pagkatuto

Pagkatapos ng sesyong ito, inaasahang magagawa ng mga kalahok ang sumusunod:

1. Maunawaan ang mga batayang konsepto ng adbokasiya at ang kahalagahan nito sa konteksto ng mga isyung panlipunan at pampublikong kalusugan.
2. Makabuo ng epektibong mga estratehiya sa adbokasiya batay sa pagsusuri ng sitwasyon at pangangailangan ng komunidad.
3. Magamit ang kasanayan sa komunikasyon at pakikipagtulungan upang suportahan ang kanilang mga gawaing adbokasiya.



Pamamaraan ng Talakayan

1. Paglalahad
2. Mga Katanungan at Sagot



Mga Kagamitan at Materyales

1. Laptop at Projector
2. Materyal sa PowerPoint



Itinalagang Oras

1. 45-60 minuto



Mga Hakbang sa Pagkatuto

1. Inilalahad ng tagapagsalita ang mga layunin ng sesyon.
2. Ipinapakita ng tagapagsalita ang materyal gamit ang PowerPoint.
3. Binubuksan ng tagapagsalita ang talakayan at sesyon ng tanungan at sagutan para sa mga kalahok.



Kagamitan sa Pagkatuto

A. Mga Batayang Konsepto ng Adbokasiya at ang Kahalagahan Nito sa Konteksto ng Lipunan at Pampublikong Kalusugan

1. Kahulugan ng Adbokasiya

Ang adbokasiya ay isang organisadong pagsisikap upang makaapekto sa mga polisiya, praktis, at opinyon ng publiko sa pamamagitan ng iba't ibang paraan at pamamaraan.

Ang pangunahing layunin ng adbokasiya ay makamit ang positibong pagbabago para sa mga partikular na grupo o para sa mas malawak na komunidad — maging ito man ay sa pamamagitan ng pagbabago ng polisiya, pagpapatupad ng mga karapatan, o pagpapataas ng kamalayan.

2. Mga Uri ng Adbokasiya

Maaaring uriin ang adbokasiya sa iba't ibang anyo batay sa pokus at mga pamamaraang ginagamit, kabilang ang:

- **Adbokasiyang Pampolisiya:** Pagtutok sa mga pagsisikap na makaapekto sa mga regulasyon at polisiya ng pamahalaan.
- **Adbokasiyang Pangkomunidad:** Pagbibigay-lakas at pagpapalakas ng kakayahan ng komunidad upang ipaglaban ang kanilang mga karapatan at interes.
- **Adbokasiyang Legal (Litigation):** Paggamit ng sistemang legal upang igiit ang mga karapatan at katarungan.
- **Adbokasiyang Paggamit ng Midya:** Paggamit ng mass media upang makaapekto sa opinyon ng publiko at sa mga desisyong pampulisiya.

3. Mga Yugto ng Adbokasiya

Karaniwan, ang adbokasiya ay dumaraan sa ilang mahahalagang yugto:

1. **Pagkilala sa Suliranin:** Pagtukoy sa mga isyu o problemang nangangailangan ng adbokasiya.
2. **Pangangalap at Pagsusuri ng Datos:** Pagkolekta ng mga kaugnay na ebidensya at impormasyon upang suportahan ang layunin ng adbokasiya.
3. **Pagpapalano ng Estratehiya:** Pagpapalano ng mga hakbang at pamamaraang kailangang gawin upang makamit ang mga layunin ng adbokasiya.
4. **Pagpapatupad ng Aksyon:** Pagsasagawa ng planong aksyon na binuo, tulad ng kampanyang pampubliko, lobbying, o legal na hakbang.
5. **Pagsusuri at Pagkatuto:** Pagtataya sa mga naging resulta ng mga aksyon sa adbokasiya at pagkuha ng mga aral mula sa karanasan para sa pagpapabuti sa hinaharap.

4. Ang Kahalagahan ng Adbokasiya sa Pampublikong Kalusugan

Ang adbokasiya ay may mahalagang papel sa konteksto ng pampublikong kalusugan, kabilang ang:

- **Pagpapabuti ng Access sa Serbisyong Pangkalusugan:** Nakakatulong ang adbokasiya sa pagbawas ng mga hadlang at sa pagpapalawak ng access sa dekalidad na serbisyong pangkalusugan para sa lahat ng sektor ng lipunan.
- **Pagtatanggol sa Karapatang Pangkalusugan:** Itinataguyod ng adbokasiya ang mga karapatang pangkalusugan ng mga indibidwal at grupo, lalo na ang mga nasa laylayan at mahina ang posisyon sa lipunan.
- **Pagpapataas ng Kamalayan at Edukasyon:** Sa pamamagitan ng adbokasiya, nagiging mas mulat ang mga komunidad sa mahahalagang isyung pangkalusugan at sa mga paraan upang mapanatili ang kanilang kalusugan.
- **Pagbabago ng Patakarang Pangkalusugan:** Ang adbokasiya ay maaaring maghikayat sa mga pamahalaan at iba pang mga stakeholder na bumuo at magpatupad ng mas makatarungan at epektibong mga patakarang pangkalusugan.

- **Pagpapalakas ng Kapangyarihan ng Komunidad:** Binibigyan ng adbokasiya ng lakas ang mga komunidad upang aktibong makilahok sa mga desisyong may epekto sa kanilang kalusugan.

5. Mga Halimbawa ng Mga Kaso ng Adbokasiya sa Pampublikong Kalusugan

- **Mga Kampanya Laban sa Paninigarilyo:** Ang mga matagumpay na kampanya ng adbokasiya sa maraming bansa ay nagresulta sa pagpapatupad ng mga batas na nagbabawal sa paninigarilyo sa mga pampublikong lugar at nagreregula sa pag-aanunsiyo ng tabako.
- **Adbokasiya para sa HIV/AIDS:** Ang mga organisasyon tulad ng UNAIDS at iba't ibang lokal na NGO ay nagsulong ng mas mataas na kamalayan, pagbabawas ng stigma, at mas mahusay na access sa paggamot at pangangalaga para sa mga taong may HIV/AIDS.
- **Adbokasiya sa Nutrisyon at Kalusugan ng mga Bata:** Ang adbokasiya na tumutok sa kahalagahan ng tamang nutrisyon para sa paglaki ng mga bata ay nakaimpluwensya sa mga patakaran sa pagkain at mga programa para sa kalusugan ng bata sa iba't ibang bansa.

6. Epektibong Mga Estratehiya sa Adbokasiya para sa Kalusugan

Para sa mabisang adbokasiya sa pampublikong kalusugan, maaaring gamitin ang mga sumusunod na estratehiya:

- **Pagbuo ng Alyansa:** Pakikipagtulungan sa iba't ibang sektor tulad ng mga organisasyong panlipunan, pamahalaan, at pribadong sektor.
- **Paggamit ng Datos at Ebidensya:** Pagtangkilik sa datos at siyentipikong ebidensya upang suportahan ang mga argumento at kampanya sa adbokasiya.
- **Malinaw na Mensahe:** Pagbuo ng matibay at malinaw na mensahe na madaling maunawaan ng target na tagapakinig.
- **Pagpapakilos ng Komunidad:** Pagsasali sa mas malawak na komunidad sa mga aksyon ng adbokasiya tulad ng kampanya, petisyon, at mga demonstrasyon.
- **Paggamit ng Social Media:** Pagsasamantala sa kapangyarihan ng social media upang maipakalat ang impormasyon at mapalawak ang suporta ng publiko.

B. Mabisang Istratehiya sa Adbokasiya

Pagbuo ng mga Epektibong Mensahe para sa Adbokasiya

1. Malinaw at Maikling Mensahe

a. Pagtukoy sa Pangunahing Mensahe

- **Pangunahing Pokus:** Tukuyin ang sentrong layunin ng mensahe ng adbokasiya. Ito ba ay upang magtaas ng kamalayan, magbago ng patakaran, o humikayat ng suporta mula sa publiko?
- **Tiyak na Layunin:** Ipahayag nang malinaw ang tiyak na layunin ng adbokasiya. Halimbawa: “Pahusayin ang access sa serbisyong pangkalusugan para sa mga komunidad sa kanayunan sa loob ng susunod na dalawang taon.”
- **Pangunahing Mensahe:** Ang pangunahing ideya na nais ipabaon sa isipan ng tagapakinig. Dapat itong maging maikli, madaling tandaan, at nakaaantig ng damdamin.

Halimbawa: “Karapatan ng lahat ang sapat na serbisyong pangkalusugan.”

b. Pag-unawa sa Tagapakinig

- **Segmentasyon ng Tagapakinig:** Tukuyin kung sino ang pangunahing tagatanggap ng mensahe ng adbokasiya. Mga gumagawa ba ng patakaran, midya, o ang pangkalahatang publiko?
- **Pangangailangan at Interes ng Tagapakinig:** Unawain kung ano ang mahalaga sa tagapakinig at kung paano magiging kaugnay sa kanila ang iyong mensahe.
- **Angkop na Wika at Tono:** Gumamit ng wika at tono na naaayon sa target na tagapakinig. Para sa mga gumagawa ng patakaran, gumamit ng pormal at batay-sa-datos na wika. Para sa pangkalahatang publiko, gumamit ng simple at makatawag-damdaming wika.

c. Istruktura ng Mensahe

- **Malakas na Panimula:** Simulan sa isang pahayag na agaw-pansin at may kaugnayan sa tagapakinig.
- **Maikling Paliwanag:** Ipaliwanag nang maikli ang problema, ang mga sanhi nito, at ang epekto nito gamit ang ilang malinaw at maigting na pangungusap.
- **Panawagan sa Aksyon:** Isama ang isang malinaw at tiyak na panawagan sa pagkilos.

- **Halimbawa:** “Suportahan ang mga patakarang nagpapalawak ng access sa serbisyong pangkalusugan sa mga kanayunang lugar.”
- **Di-malilimutang Pagtatapos:** Tapusin sa isang makapangyarihan at nakaa-inspire na pahayag upang matandaan ng tagapakinig ang iyong mensahe.

2. Matibay na Ebidensya

a. Pagkolekta ng Kaugnay na Datos

- **Kwantitatibong Datos:** Gumamit ng malinaw na estadistika upang ipakita ang laki ng problema.
- **Halimbawa:** “60% ng populasyon sa mga kanayunan ay walang access sa batayang serbisyong pangkalusugan.”
- **Kwalitatibong Datos:** Gumamit ng mga kuwento o patotoo mula sa mga apektadong indibidwal upang magdagdag ng emosyonal na aspeto.
Halimbawa: Ang kuwento ng isang ina sa baryo na nawalan ng anak dahil sa kakulangan ng access sa serbisyong pangkalusugan.

b. Mapagkakatiwalaang Pinagmumulan ng Datos

- **Pananaliksik at Opisyal na Ulat:** Gumamit ng datos mula sa siyentipikong pananaliksik, ulat ng pamahalaan, o ulat mula sa kilala at kagalang-galang na mga organisasyon.
- **Independiyenteng Pinagmumulan:** Siguraduhing ang datos ay nagmula sa mga independiyente at mapagkakatiwalaang pinagmumulan upang mapalakas ang tiwala ng tagapakinig.
- **Kasalukuyang Datos:** Gumamit ng pinakabagong datos upang matiyak ang kaugnayan at katumpakan ng impormasyon.

c. Pagpapakita ng Datos

- **Mga Grapiko at Biswal:** Gumamit ng mga tsart, diagram, at infographics upang gawing mas madali ang pag-unawa sa datos. Halimbawa: Isang tsart na nagpapakita ng pagtaas ng maternal mortality rate sa mga lugar na walang access sa serbisyong pangkalusugan.
- **Mga Paghahambing:** Gumamit ng paghahambing upang ipakita ang pagkakaiba. Halimbawa: “Sa mga lugar na may maayos na access sa serbisyong pangkalusugan, mas mababa ng dalawang beses ang maternal mortality rate kaysa sa mga lugar na walang access.”

- **Mga Kaso o Pag-aaral (Case Studies):** Ipakita ang mga kaugnay na kaso upang ipaliwanag ang epekto ng problema at ang kahalagahan ng adbokasiya. Halimbawa: Isang kaso mula sa ibang rehiyon na matagumpay na napabuti ang access sa serbisyong pangkalusugan matapos magpatupad ng partikular na mga polisiya.

Halimbawa ng Pagbuo ng Mensahe para sa Adbokasiya

Sitwasyon: Kakulangan ng *access* sa serbisyong pangkalusugan sa mga kanayunan.

Malinaw at Maikling Mensahe: “Karapatan ng lahat na magkaroon ng sapat na serbisyong pangkalusugan. Sa kasalukuyan, 60% ng populasyon sa mga kanayunan ay walang access sa pangunahing serbisyong pangkalusugan. Napakahalaga ng inyong suporta sa pagpapalawak ng mga serbisyong ito para sa kanila.”

Matibay na Ebidensya:

- **Datos:** “Ayon sa ulat ng Kagawaran ng Kalusugan noong 2023, 60% ng populasyon sa mga kanayunan ay walang access sa pangunahing serbisyong pangkalusugan.”
- **Grapiko:** Isang infographic na nagpapakita ng paghahambing ng maternal mortality rates sa mga lugar na may maayos na access at sa mga lugar na wala.
- **Testimonya:** Ang kuwento ng isang ina sa isang baryo na nawalan ng anak dahil sa kawalan ng access sa serbisyong medikal.

Pagkilala sa Target na Tagapakinig

Ang pagkilala sa target na madla ay isang mahalagang hakbang sa pagdidisenyo ng epektibong estratehiya sa adbokasiya. Ang pag-unawa kung sino ang may impluwensya sa mga proseso ng paggawa ng desisyon, pati na rin ang kanilang mga tungkulin at interes, ay makatutulong sa pagbuo ng mga mensaheng angkop para sa adbokasiya at sa pagpili ng nararapat na mga taktika. Narito ang detalyadong paliwanag ng dalawang pangunahing bahagi sa pagkilala ng target na madla: mga pangunahing stakeholder at segmentasyon ng madla.

Pangunahing Stakeholder

Ang mga pangunahing stakeholder ay mga indibidwal o grupo na may malaking impluwensya sa mga proseso ng paggawa ng desisyon kaugnay ng mga isyung pinangangalampag. Mahalaga ang pagkilala sa mga stakeholder na ito upang matiyak na maaabot at maimpluwensyahan ng adbokasiya ang tamang mga partido. Maaaring gamitin ang mga sumusunod na hakbang upang matukoy ang mga pangunahing stakeholder:

1. Pagsasagawa ng Stakeholder Mapping:

- **Pagkilala sa mga Kabilang na Partido:** Tukuyin kung sinu-sino ang direktang o hindi direktang kasangkot sa isyung ina-advocate. Maaaring kabilang dito ang pamahalaan, mga non-governmental organizations (NGOs), lokal na komunidad, negosyo, at media.
- **Mga Papel at Antas ng Impluwensya:** Suriin ang papel at antas ng impluwensya ng bawat partido sa paggawa ng desisyon. Sino ang may kapangyarihang gumawa ng pagbabago? Sino ang makaaapekto sa mga gumagawa ng desisyon?
- **Ugnayan at Interes:** Unawain ang relasyon ng bawat stakeholder sa isa't isa at ang kanilang interes kaugnay ng isyung tinatalakay. Sila ba ay sumusuporta o tumututol sa mga mungkahing pagbabago? Ano ang nagtutulak sa kanila?

2. Mga Kategoriya ng Stakeholder:

- **Mga Tagagawa ng Patakaran (Policymakers):** Mga indibidwal o institusyong may awtoridad na gumawa o baguhin ang mga patakaran, gaya ng mga mambabatas, opisyal ng pamahalaan, at mga lokal na lider.
- **Mga Tagapagpatupad ng Patakaran (Policy Implementers):** Mga grupong responsable sa pagsasakatuparan ng mga patakaran, tulad ng mga opisyal ng administrasyon, ahensya ng pamahalaan, at mga tauhan sa komunidad.
- **Mga Tagasuporta at Kapanalig (Supporters and Allies):** Mga organisasyon o indibidwal na sumusuporta sa layunin ng adbokasiya at maaaring tumulong sa pagpapakalat ng mensahe o sa pag-impluwensya sa mga tagagawa ng patakaran.
- **Mga Tumututol at Kalaban (Opposition and Adversaries):** Mga grupong maaaring tutol sa mga mungkahing pagbabago at posibleng hadlangan ang mga pagsisikap sa adbokasiya.

Paglalatapat ng mga Kasangkapan

Gamitin ang balangkas na ito upang makabuo ng **stakeholder matrix** o mapa, na magpapakita ng posisyon at antas ng impluwensiya ng bawat stakeholder. Ang ganitong visualisasyon ay magbibigay-daan upang:

- Mauna ang mga stakeholder na dapat bigyang-prioridad para sa mga estratehiyang nakatuon sa pakikipag-ugnayan.
- Matukoy ang posibleng mga alyansa o pakikipag-partner.
- Makilala at mapaghandaan ang mga tutol, at maiangkop ang mga estratehiya sa adbokasiya ayon sa pangangailangan.

Halimbawang Visualisasyon:

Maaaring gumamit ng talahanayan o matrix upang mailarawan nang malinaw ang mga stakeholder. Ang ganitong uri ng visualisasyon ay nakatutulong sa pagpapalano ng adbokasiya sa pamamagitan ng pag-uuri at pagtukoy ng tamang estratehiya para sa bawat stakeholder.

Narito ang isang sample matrix para sa pag-uuri ng mga stakeholder:

Stakeholder	Category	Role	Influence Level	Stance	Interests
Kagawaran ng Kalusugan	Tagagawa ng Patakaran	Paglikha ng Patakaran sa Kalusugan	Mataas	Suporta	Pagsulong ng Pampublikong Kalusugan
Negosyong Lokal	Kalaban	Panauhing Pang-ekonomiya	Katamtaman	Tumututol	Alalahaning Pinansyal
Mga Pinunong Pangkomunidad	Mga Tagasuporta	Pagpapakilos ng Komunidad	Katamtaman	Suporta	Kapakanang Panlipunan
Mga Pahayagan/Midya	Mga Kaalyado	Pampublikong Kamalayan	Mababa	Walang Pinapanigan	Pakikilahok at Saklaw

Paghahati-hati ng Madla

Ang audience segmentation ay ang proseso ng paghahati-hati ng mga madla batay sa kanilang mga tungkulin at interes. Sa pamamagitan ng segmentasyong ito, makakabuo ang mga tagapagtaguyod ng mas tiyak na mga mensahe at makakapili ng angkop na mga taktika para sa bawat grupo ng madla. Narito ang mga hakbang sa pagsasagawa ng segmentation ng madla:

1. Pagkilala sa mga Grupo ng Madla:

- **Pangunahing Grupo:** Mga pangunahing stakeholder na nakilala na sa naunang pagsusuri.

- **Sumusuportang Grupo:** Mga indibidwal o grupo na sumusuporta sa adbokasiya, gaya ng mga NGO, mga akademiko, at mga lokal na komunidad.
- **Neutral na Grupo:** Mga panig na walang tuwirang interes sa isyu ngunit maaaring mahikayat na sumuporta.
- **Kasalungat na Grupo:** Mga panig na tumututol sa adbokasiya at maaaring may salungat na interes.

2. Pamantayan ng Pagsusuri sa Paghahati ng Madla

- **Mga Papel at Gampanin:** Ihiwalay ang mga grupo batay sa kanilang papel sa sistema o estruktura, tulad ng mga tagagawa ng polisiya, tagapagpatupad ng polisiya, at mga miyembro ng civil society.
- **Mga Interes at Motibasyon:** Isaalang-alang kung ano ang pangunahing interes ng bawat grupo. Sila ba ay ginagabayan ng ekonomikong benepisyo, kapakanang panlipunan, pampublikong kalusugan, o iba pang salik?
- **Antas ng Impluwensya:** Suriin kung gaano kalaki ang kanilang impluwensya sa proseso ng paggawa ng desisyon. Mayroon ba silang direktang o hindi direktang impluwensya?
- **Antas ng Suporta:** Tukuyin kung malamang ba silang sumuporta, manatiling neutral, o tutulan ang ipinaglalaman na pagbabago.

3. Pagbuo ng Angkop na Mensahe:

- **Pag-aangkop ng Mensahe:** Isaayos ang mga mensahe ng adbokasiya batay sa interes at motibasyon ng bawat segment. Halimbawa, para sa mga tagagawa ng polisiya, bigyang-diin ang ebidensya at datos na sumusuporta sa mungkahing polisiya. Para naman sa mga lokal na komunidad, itaon ang mensahe sa mga direktang benepisyong makukuha nila.
- **Media at Mga Kanal ng Komunikasyon:** Pumili ng pinaka-epektibong midya at kanal ng komunikasyon upang maabot ang bawat segment. Halimbawa, gumamit ng harapang pakikipagpulong para sa mga tagagawa ng polisiya, social media para sa pangkalahatang publiko, at nakasulat na ulat para sa mga akademiko.

4. Espesipikong Taktika para sa Bawat Segment:

- **Mga Tagagawa ng Polisiya:** Gumamit ng direktang lobbying, personal na mga pagpupulong, at presentasyon ng may-katuturang datos.
- **Mga Tagasuporta at Kaalyado:** Gamitin ang mga network at koalisyon upang ipalaganap ang mga mensahe, magsagawa ng sabayang kampanya, at mag-organisa ng pampublikong mga aktibidad.
- **Lokal na Komunidad:** Magsagawa ng mga focus group discussion, kampanyang pang-edukasyon, at mga gawaing pangkomunidad upang mapataas ang kamalayan at suporta.

- **Midya:** Gumamit ng mga press release, artikulo ng opinyon, at panayam upang maabot ang mas malawak na publiko at maimpluwensyahan ang opinyon ng lipunan.

Worksheet para sa Paghahati-hati ng Madla (Audience Segmentation)

Hakbang 1: Pagkilala sa mga Grupo ng Madla

Kilalanin at uriin ang iba't ibang grupo ng audience na may kaugnayan sa iyong adbokasiya. Punan ang mga detalye sa talahanayan sa ibaba:

Pangkat ng Madla	Paglalarawan	Halimbawa
Pangunahing Grupo	Pangunahing Stakeholder na may Direktang Impluwensya	<i>Mga Mambabatas at Mataas na Opisyal ng Gobyerno</i>
Grupo ng Sumusuporta	Mga kaalyado na sumusuporta sa adbokasiya	Mga NGO, akademiko, at lokal na pamayanan
Neutral na Grupo	Mga panig na walang matibay na opinyon ngunit maaaring maimpluwensyahan	Pangkalahatang Publiko, Mga Lokal na Negosyo
Pangkat na Sumasalungat	Mga panig na sumasalungat o may salungat na interes	Mga kinatawan ng industriya, mga grupong nagsusulong ng kanilang interes (lobby groups), ilang opisyal

Hakbang 2: Mga Pamantayan sa Segmentasyon

Kumpletuhin ang talahanayan sa ibaba para sa bawat grupo, na tututok sa kanilang mga tungkulin, interes, antas ng impluwensiya, at antas ng suporta:

Pangkat ng Madla	Mga Gampanin at Tungkulin	Mga Interes at Mga Motibasyon	Antas ng Impluwensiya	Antas ng Suporta
Pangunahing Grupo	Mga Mambabatas, Mga may impluwensiya	Pang-ekonomiyang katatagan at tagumpay sa pagpapatupad ng mga polisiya	Mataas	Nagkakaiba, depende sa indibidwal
Grupo ng Sumusuporta	Mga NGO, lokal na komunidad, sibil na lipunan	Kapakanang panlipunan, pangangalaga sa kalikasan	Katamtaman hanggang Mataas	Karaniwang sumusuporta
Neutral na Grupo	Pangkalahatang Publiko, mga lokal na negosyo na hindi apektado	Mga benepisyong pang-ekonomiya, katatagan	Mababa	Neutral, maaaring maimpluwensyahan
Pangkat na Sumasalungat	Mga lobbyist ng industriya, mga kakumpitensyang organisasyon	Kita, pagpapanatili ng kasalukuyang kalagayan	Mataas	Karaniwang tumututol

Hakbang 3: Pagbuo ng Angkop na Mensahe

Para sa bawat grupo, ilahad ang pangunahing mensaheng naaayon sa kanilang mga interes at motibasyon. Pagkatapos, tukuyin ang pinakaangkop na media at mga channel ng komunikasyon upang epektibong maabot sila:

Pangkat ng Madla	Mensahe	Mga Mahalagang Punto na Dapat Bigyang-Diin	Mga Media at Paraan ng Komunikasyon
Pangunahing Grupo	Mga Benepisyo ng Patakaran na Batay sa Datos	Suporta na Batay sa Ebidensya, Pang-ekonomiyang Benepisyo	Harapang Pagpupulong, mga Patnubay sa Patakaran
Grupo ng Sumusuporta	Positibong Epekto sa Lipunan	Mga Benepisyo sa Kapaligiran at Komunidad	Social media, mga pagpupulong ng koalisyon
Neutral na Grupo	Hindi direktang benepisyo, katatagan sa Rehiyon	Lokal na pag-unlad ng ekonomiya	Social Media, Mga kampanya para sa pampublikong kamalayan
Pangkat na Sumasalungat	Maghanap ng mga pinagkakasunduan o tugunan ang mga alalahanin	Datos pang-ekonomiya, pag-iwas sa panganib	Mga pahayag sa press, mga pagpupulong ng mga stakeholder

Hakbang 4: Mga Tiyak na Taktika para sa Bawat Segment

Pumili ng mga partikular na taktika para makipag-ugnayan sa bawat segment batay sa kanilang mga tungkulin, antas ng impluwensiya, at mga channel:

Pangkat ng Madla	Taktika
Pangunahing Grupo	Direktang paglobby, harapang pakikipag-ugnayan, at mga presentasyong datos na nakaangkop sa kanila
Grupo ng Sumusuporta	Magkasamang kampanya, pampublikong mga kaganapan, pag-oorganisa ng mga network at koalisyon
Neutral na Grupo	Mga kampanya para sa kamalayan, mga materyales pang-edukasyon, pakikilahok sa social media
Pangkat na Sumasalungat	Negosasyon, pagtugon sa mga alalahanin sa pamamagitan ng mga press release, pampublikong pagpupulong upang ipaliwanag ang mga pagsisikap sa adbokasiya

Mga Paraan ng Adbokasiya at Pagpili ng Paraan ng Komunikasyon

Upang maging matagumpay ang adbokasiya, mahalagang pumili ng angkop na mga taktika at mga paraan ng komunikasyon. Narito ang detalyadong paliwanag ng ilang mabisang taktika sa adbokasiya at mga kanal:

1. Mga Taktika sa Lobbying

Ang lobbying ay isang direktang paraan na kinabibilangan ng mga pakikipagpulong at komunikasyon sa mga gumagawa ng polisiya o mga stakeholder. Layunin ng taktika na ito na impluwensyahan ang mga desisyon o polisiya ng mga may awtoridad.

Mga Hakbang sa Pagsasagawa ng Lobbying:

- **Kilalanin ang mga Target ng Lobbying:** Tukuyin kung sino sa mga gumagawa ng polisiya o stakeholder ang may kapangyarihan o impluwensiya sa isyung pinaglalaman.
- **Masusing Pananaliksik:** Magtipon ng impormasyon tungkol sa mga posisyon, interes, at pananaw ng mga target hinggil sa isyu.
- **Magtakda ng mga Pulong:** Isaayos ang mga pormal o di-pormal na pulong sa mga target ng lobbying.
- **Maghanda ng Mga Materyales:** Ihanda ang mga materyales sa lobbying na naglalaman ng datos, argumento, at mga mungkahing solusyon.

- **Epektibong Presentasyon:** Ihatid ang mensahe nang malinaw at tuwiran, at maging handa sa mga tanong o pagtutol.
- **Follow-Up:** Mag-follow-up pagkatapos ng mga pulong upang mapanatili sa prayoridad ang isyu at subaybayan ang progreso.

Mga Kampanya sa Media

Ang mga kampanya sa media ay gumagamit ng iba't ibang uri ng media upang maikalat ang mensahe ng adbokasiya sa mas malawak na publiko. Layunin ng kampanyang ito na magtaas ng kamalayan, maka-impluwensiya sa opinyon ng publiko, at hikayatin ang mga gumagawa ng polisiya.

Mga Bahagi ng Kampanya sa Media:

- **Print Media (Nakalimbag na Midya):** Maglathala ng mga artikulo, opinyon, at liham sa editor sa mga pahayagan at magasin.
- **Electronic Media (Elektronikong Midya):** Magpalabas ng mga patalastas o balita sa telebisyon at radyo.
- **Social Media:** Gamitin ang mga plataporma tulad ng Facebook, Twitter, Instagram, at YouTube upang ipakalat ang mensahe sa pamamagitan ng mga post, video, at infographics.
- **Mga Website at Blog:** Mag-manage ng mga website o blog na nakatuon sa isyung isinusulong.
- **Pakikipagtulungan sa mga Mamamahayag:** Makipagtulungan sa mga mamamahayag at media outlets upang makamit ang mas malawak na coverage.

Mga Istratehiya sa Kampanya sa Midya:

- **Malakas at Konsistenteng Mensahe:** Tiyaking malinaw at madaling maunawaan ang mensahe ng kampanya, at pare-pareho ito sa lahat ng ginagamit na midya.
- **Paggamit ng Visuals:** Gumamit ng mga larawan, *video*, at *infographics* upang agad na makuha ang atensyon at mas epektibong maiparating ang mensahe.
- **Interaksiyon sa Madla:** Hikayatin ang partisipasyon ng audience sa pamamagitan ng mga komento, *Q&A sessions*, at online discussions.
- **Pagsukat at Ebalwasyon:** Gumamit ng mga analytical tool upang sukatin ang epekto ng kampanya at masuri ito para sa mga susunod na pagpapabuti.

3. Koalisyon at Alyansa

Ang mga koalisyon at alyansa ay mga pagtutulungan ng iba't ibang organisasyon o grupo na may magkakatulad na layunin upang mapalakas ang adbokasiya. Sa pamamagitan ng pagbubuo ng koalisyon, maaaring pagsamahin ang lakas at mga yaman upang makamit ang mas malawak na resulta.

Mga Benepisyo ng Koalisyon at Alyansa:

- **Lakas sa Dami:** Nagbibigay ng mas matibay na puwersa ang mga koalisyon dahil sa mas maraming miyembro.
- **Pagbabahagi ng Yaman:** Maaaring magbahagi ng impormasyon, kaalaman, at mga yaman upang suportahan ang adbokasiya.
- **Mas Malakas na Impluwensya:** Mas malaki ang nagiging puwersa ng mga koalisyon sa paggiit ng pagbabago sa mga gumagawa ng patakaran.
- **Mas Malawak na Abot:** Nakakamit ang mas malawak na tagapakinig sa pamamagitan ng mga network ng mga kasapi sa koalisyon.

Mga Hakbang sa Pagbuo ng Koalisyon:

- **Kilalanin ang mga Potensyal na Katuwang:** Maghanap ng mga organisasyon o grupo na may katulad na pananaw at layunin.
- **Itatag ang Estrukturang ng Koalisyon:** Tukuyin ang estruktura ng organisasyon, mga tungkulin, at responsibilidad ng bawat kasapi.
- **Pinagsamang Kasunduan:** Gumawa ng kasunduan ukol sa mga layunin, stratehiya, at mga planong aksyon na isasagawa nang sama-sama.
- **Koordinasyon at Komunikasyon:** Tiyakin ang epektibong koordinasyon at komunikasyon sa pagitan ng mga kasapi ng koalisyon.
- **Pinagsamang Pagsusuri:** Magsagawa ng regular na pagsusuri upang masukat ang pag-unlad at pagiging epektibo ng koalisyon.

4. Aksyong Masa (*Mass Action*)

Ang mga *mass action* ay mga pampublikong aktibidad na kinabibilangan ng maraming tao upang makatawag-pansin sa isinusulong na isyu. Maaaring ito ay sa anyo ng mga demonstrasyon, martsa, rali, o iba pang mga kaganapan na naghihiikayat ng malawakang partisipasyon.

Mga Uri ng *Mass Action*:

- **Demonstrasyon:** Mga kilos-protesta sa pampublikong lugar upang ipahayag ang pagtutol o suporta sa isang isyu.
- **Martsa:** Mga prusisyon o parada na isinasagawa upang ipahayag ang isang partikular na mensahe.

- **Rali:** Malalaking pagtitipon na dinaluhan ng maraming tao upang talakayin at suportahan ang tiyak na mga isyu.
- **Pampublikong Kaganapan:** Mga konsiyerto, eksibit, o pista na layuning magpalaganap ng kamalayan tungkol sa isinusulong na isyu.

Mga Istratehiya sa *Mass Action*:

- **Maayos na Pagpaplano:** Planuhin nang mabuti ang aktibidad kabilang ang lokasyon, oras, at lohistika.
- **Pagpapakilos ng mga Kalahok:** Gamitin ang iba't ibang kanal ng komunikasyon upang imbitahan ang mga tao na lumahok.
- **Malinaw na Mensahe:** Siguraduhing ang mensaheng ipinapahayag sa aktibidad ay madaling maunawaan at nakakaantig ng damdamin.
- **Kaligtasan at Disiplina:** Panatilihin ang kaligtasan at disiplina ng mga kalahok habang isinasagawa ang aktibidad.
- **Pagpapaabot sa Midya:** Imbitahan ang mga tagapagbalita upang i-cover ang aktibidad at mapalawak ang pag-abot ng mensahe.

Mga Sanggunian:

1. Reid, E. J. (2000). Understanding the word “advocacy”: Context and use. Structuring the inquiry into advocacy, 1(1-7).
2. Servaes, J., & Malikhao, P. (2010). Advocacy strategies for health communication. Public Relations Review, 36(1), 42-49.

IKA-PITONG SESYON

Pagbuo ng Istratehiya sa Adbokasiya na May Kaugnay sa Karapatang Pantao sa Konteksto ng Pagbabawas ng Panganib sa Sakuna sa Komunidad

“Mahalaga ang epektibong komunikasyon at pakikipagtulungan sa mga pagsisikap ng adbokasiya, lalo na sa konteksto ng pampublikong kalusugan at karapatang pantao, upang maipahayag nang malinaw ang mga mensahe, makipagtulungan sa iba’t ibang mga stakeholder, at makabuo ng maayos at angkop na mga estratehiya sa adbokasiya upang makamit ang mga layuning nais.”





Mga Layunin sa Pagkatuto

Pagkatapos ng sesyong ito, inaasahang magagawa ng mga kalahok ang sumusunod:

1. Paunlarin ang kakayahan sa paggawa ng estratehiya sa adbokasiya.
2. Palakasin ang kakayahan sa pakikipagtulungan para sa adbokasiyang nakabatay sa komunidad.



Pamamaraan ng Talakayan

1. Larong Simulasyon ng Estratehiya sa Adbokasiya
2. Presentasyon
3. Mga Tanong at Sagot (Q&A)



Mga Kagamitan at Materyales

1. Laptop at Projector
2. Flip chart
3. Sticky notes
4. Markers (mga panulat)
5. Mga scenario cards (mga kard na may mga sitwasyon)
6. Timer (Orasan)



Itinalagang Oras

45-60 minuto



Mga Hakbang sa Pagkatuto

1. Panimula

- Ipapaliwanag ng tagapagsalita ang layunin ng laro at ilalatag ang mga hakbang sa pagsasagawa nito.
- Hahatiin ang mga kalahok sa maliliit na grupo (3–5 katao bawat grupo)

2. Pagpapaliwanag sa Senaryo

- Ang bawat grupo ay bibigyan ng task card na naglalaman ng isang senaryo ng adbokasiya na may kaugnayan sa karapatang pantao sa konteksto ng PPPR (tingnan ang Scenario Card).

3. Pagbuo ng Estratehiya

- Ang bawat grupo ay gagamit ang ng flip chart at sticky notes upang bumuo ng stratehiya sa adbokasiya batay sa ibinigay na senaryo. Kailangang nilang:
 - Tukuyin ang pangunahing isyu at mga karapatang pantao na nilalabag.
 - Tukuyin ang layunin ng adbokasiya.
 - Tukuyin ang mga kaugnay na stakeholder.
 - Bumuo ng advocacy action plan na may kasamang mga taktika at paraan ng pagsukat ng tagumpay.

4. Presentasyon at Talakayan

- Ipapakita ng bawat grupo ang kanilang stratehiya sa adbokasiya sa iba pang mga kalahok (pinakamataas na 5 minuto bawat grupo).
- Pagkatapos ng bawat presentasyon, pamumunuan ng tagapagsalita ang isang sesyon ng talakayan at magbibigay ng puna/obserbasyon. Maaaring magbigay ng puna/obserbasyon at magtanong ang ibang grupo.

5. Repleksyon at Pagtatapos

- Hihikayatin ng facilitator ang mga kalahok na magbahagi ng kanilang mga karanasan sa laro para sa repleksyon.
- Talakayan sa mga kakayahan sa pagtutulungan na nabuo.
- Pagtatapos sa pamamagitan ng buod at paghimok na gamitin ang mga diskarte sa adbokasiya sa kani-kanilang komunidad.

Karagdagang Paalala:

- Dapat tiyakin ng tagapagsalita na aktibong nakikilahok ang lahat ng kalahok at na bawat grupo ay may pantay na pagkakataong ibahagi ang kanilang mga ideya at estratehiya.
- Maaaring magbigay ang tagapagsalita ng karagdagang gabay o kongkretong halimbawa kung kinakailangan upang matulungan ang mga grupo sa pagbuo ng kanilang estratehiya.

MGA KARD NG SENARYO

Senaryo 1: Diskriminasyon Laban sa mga Taong may HIV

Paglalarawan ng Sitwasyon: Sa isang lugar, nakararanas ng matinding diskriminasyon ang komunidad ng mga taong may HIV sa gitna ng pandemya. Marami sa kanila ang hindi pinapayagang makakuha ng serbisyong pangkalusugan at inihhiwalay mula sa lipunan.

Mga Gabay na Tanong:

1. **Tukuyin ang pangunahing isyu at paglabag sa karapatang pantao:** Anong uri ng diskriminasyon ang nararanasan ng mga taong may HIV sa Komunidad A? Anong mga karapatang pantao ang nilalabag sa sitwasyong ito?
2. **Tukuyin ang layunin ng adbokasiya:** Ano ang pangunahing layunin ng adbokasiya upang matugunan ang diskriminasyon laban sa mga taong may HIV sa komunidad na ito?
3. **Tukuyin ang mga kaugnay na stakeholder:** Sino ang mga stakeholder na kailangang makilahok sa adbokasiyang ito? (Halimbawa: lokal na pamahalaan, mga institusyong pangkalusugan, mga organisasyong sibiko)
4. **Gumawa ng plano para sa adbokasiya na may kasamang taktika at panukat ng tagumpay:** Anong mga taktika ang maaaring gamitin upang ipaglaban ang karapatan ng mga taong may HIV? Paano masusukat ang tagumpay ng adbokasiyang ito?

Senaryo 2: Hindi Pantay na Pag-access sa Bakuna

Paglalarawan ng Sitwasyon: Sa Komunidad B, ang access sa COVID-19 vaccines ay limitado para sa ilang grupong minorya. Ang distribusyon ng bakuna ay mas nakatuon sa nakararaming grupo, na nagdudulot ng kawalan ng katarungan.

Mga Tanong na Gabay:

1. **Tukuyin ang mga pangunahing isyu at paglabag sa karapatang pantao:** Anong mga uri ng kawalan ng katarungan ang nangyayari kaugnay ng distribusyon ng bakuna sa Komunidad B? Aling mga karapatang pantao ang nilalabag sa sitwasyong ito?
2. **Tukuyin ang layunin ng adbokasiya:** Ano ang pangunahing mga layunin ng adbokasiya upang matiyak ang patas na distribusyon ng bakuna sa komunidad?
3. **Tukuyin ang mga kaugnay na stakeholder:** Sino-sino ang mga stakeholder na kailangang isama sa adbokasiyang ito (halimbawa: mga awtoridad sa kalusugan, mga organisasyon ng minorya, midya)?
4. **Bumuo ng plano ng aksyon para sa adbokasiya na may kasamang mga taktika at paraan ng pagsukat ng tagumpay:** Anong mga taktika ang maaaring gamitin upang isulong ang patas na distribusyon ng bakuna? Paano masusukat ang tagumpay ng adbokasiyang ito?

Senaryo 3: Karahasang Batay sa Kasarian sa Panahon ng Pandemya

Paglalarawan ng Sitwasyon:

Sa Komunidad C, tumaas ang kaso ng karahasang batay sa kasarian sa panahon ng pandemya. Maraming kababaihan at bata ang naging biktima ng karahasang domestiko dahil sa lockdown at mga limitasyong panlipunan.

Mga Tanong na Gabay:

1. **Tukuyin ang mga pangunahing isyu at paglabag sa karapatang pantao:** Anong mga anyo ng karahasang batay sa kasarian ang tumaas sa Komunidad C? Aling mga karapatang pantao ang nilalabag sa sitwasyong ito?
2. **Tukuyin ang mga layunin ng adbokasiya:** Ano ang pangunahing layunin ng adbokasiya upang tugunan ang karahasang batay sa kasarian sa komunidad?
3. **Tukuyin ang mga kaugnay na stakeholder:** Sino-sino ang mga stakeholder na kailangang isama sa adbokasiyang ito (halimbawa: mga serbisyo para sa proteksyon ng kababaihan, pulisya, mga non-governmental organization)?
4. **Bumuo ng plano ng aksyon para sa adbokasiya na may kasamang mga taktika at paraan ng pagsukat ng tagumpay:** Anong mga taktika ang maaaring gamitin upang isulong ang proteksyon para sa mga biktima ng karahasang batay sa kasarian? Paano masusukat ang tagumpay ng adbokasiyang ito?

Scenario 4: Limitadong Access sa Impormasyon Tungkol sa Kalusugan

Paglalarawan ng Sitwasyon: Sa Komunidad D, maraming residente ang hindi nakatatanggap ng sapat na impormasyon tungkol sa pag-iwas sa COVID-19 at mga serbisyon pangkalusugan. Dahil dito, kumakalat ang maling impormasyon at hindi nasusunod ang mga health protocol.

Mga Gabay na Tanong:

1. **Tukuyin ang mga pangunahing isyu at paglabag sa karapatang pantao:**
 - o Ano ang mga pangunahing problema kaugnay sa access sa impormasyon tungkol sa kalusugan sa Komunidad D?
 - o Anong mga karapatang pantao ang nalalabag sa sitwasyong ito?
2. **Tukuyin ang mga layunin ng adbokasiya:**
 - o Ano ang mga pangunahing layunin ng adbokasiya upang mapabuti ang access sa tamang impormasyon tungkol sa kalusugan sa komunidad?
3. **Tukuyin ang mga kaugnay na stakeholder:**
 - o Sino ang mga stakeholder na kailangang kasangkot sa adbokasiyang ito (hal. mga awtoridad sa kalusugan, media, mga organisasyong sibiko)?
4. **Bumuo ng adbokasiya action plan na may mga taktika at panukat ng tagumpay:**
 - o Anong mga taktika ang maaaring gamitin upang isulong ang mas maayos na access sa impormasyon tungkol sa kalusugan?
 - o Paano masusukat ang tagumpay ng adbokasiyang ito?

Senaryo 5: Kakulangan sa Access sa Edukasyon sa Panahon ng Pandemya

Paglalarawan ng Senaryo:

Sa Komunidad E, maraming bata ang hindi makapasok sa edukasyon sa panahon ng pandemya dahil sa kakulangan ng teknolohiya at mga kagamitan. Dahil dito, malaki ang naging epekto sa kanilang pag-aaral.

Mga Tanong sa Pagsagot:

- 1. Tukuyin ang mga pangunahing isyu at paglabag sa karapatang pantao:** Ano ang mga pangunahing problema tungkol sa access sa edukasyon sa Komunidad E sa panahon ng pandemya? Anong mga karapatang pantao ang nilalabag sa sitwasyong ito?
- 2. Tukuyin ang mga layunin ng adbokasiya:** Ano ang mga pangunahing layunin ng adbokasiya para matiyak ang pantay na access sa edukasyon sa komunidad na ito sa panahon ng pandemya?
- 3. Tukuyin ang mga kaugnay na stakeholder:** Sino-sino ang mga dapat makasama sa adbokasiyang ito? (halimbawa: mga paaralan, lokal na pamahalaan, non-government organizations o NGO)
- 4. Gumawa ng plano ng aksyon para sa adbokasiya na may kasamang mga taktika at paraan ng pagsukat ng tagumpay:** Anong mga taktika ang maaaring gamitin para itaguyod ang pantay na access sa edukasyon? Paano masusukat kung naging matagumpay ang adbokasiyang ito?



Kagamitan sa Pagkatuto

A. Mga Kakayahan sa Komunikasyon at Pagtutulungan upang Suportahan ang Mga Pagsisikap sa Adbokasiya

Ang mga kasanayan sa komunikasyon at pakikipagtulungan ay mahalagang pundasyon sa mga gawaing adbokasiya, lalo na sa konteksto ng pampublikong kalusugan at karapatang pantao. Ang kakayahang maipahayag nang malinaw ang mga mensahe at makipagtulungan sa iba't ibang mga stakeholder ay susi upang makamit ang epektibong layunin ng adbokasiya. Narito ang paliwanag tungkol sa mga kasanayang ito na kinakailangan upang suportahan ang mga pagsisikap sa adbokasiya.

1. Mga Kakayahan sa Komunikasyon

A. Verbal na Komunikasyon

- **Kalinawan at Kasimplehan:** Paggamit ng wikang madaling maunawaan at direktso sa punto.
- **Paghahatid ng mga Mensahe nang may Kumpiyansa:** Pagsasalita nang may paninindigan upang ang ang mensahe ay mahusay na tinatanggap ng madla.
- **Paggamit ng Datos at Katotohanan:** Paggamit ng tumpak at nauugnay na data upang suportahan ang mga argumento at pahusayin ang kredibilidad.

B. Komunikasyon na Di-Berbal

- **Wika ng Katawan:** Paggamit ng positibo at bukas na mga galaw ng katawan upang suportahan ang mga pandiwang mensahe.
- **Eye Contact:** Pagpapanatili ng direktang tingin sa mata upang ipakita ang katapatan at pakikipag-ugnayan.
- **Mga Ekspresyon ng Mukha:** Paggamit ng angkop na ekspresyon ng mukha upang ipahiwatig damdamin at empatiya.

C. Aktibong Pakikinig

- **Pagbibigay ng Buong Atensyon:** Pagtutuon ng pansin sa nagsasalita nang walang pagkagambala.
- **Pagtatanong:** Pagtatanong ng mga kaugnay na tanong upang linawin at palalimin ang pag-unawa.
- **Pagbibigay ng Feedback:** Pagbibigay ng mga nakabubuo na tugon upang ipakita na tayo nakikinig.

2. Mga Kakayahan sa Pakikipagtulungan

a. Pagtutulungan ng magkakasama (Teamwork)

- **Pagbuo ng Tiwala:** Paglikha ng kapaligirang pinagkakatiwalaan sa isa't isa sa pangkat mga miyembro.
- **Malinaw na Pamamahagi ng Gawain:** Malinaw na paghahati ng mga gawain at responsibilidad sa mapahusay ang kahusayan.
- **Pangako sa Mga Karaniwang Layunin:** Pagtiyak na ang lahat ng miyembro ng pangkat ay may a ibinahaging pag-unawa sa mga layunin na makakamit.

b. Pakikipag-ugnayan (Networking)

- **Pagkilala sa mga Stakeholder:** Pagkilala sa mga indibidwal o grupo na maaaring suportahan ang mga pagsisikap sa pagtataguyod.
- **Pagbuo ng Mga Relasyon:** Pagtatatag ng matatag, kapwa kapaki-pakinabang relasyon sa iba't ibang stakeholder.
- **Kooperasyon sa pagitan ng iba't ibang sektor:** Pakikipagtulungan sa ibang mga organisasyon, gobyerno, at pribadong sektor upang palakasin ang adbokasiya.

c. Paglutas ng Alitan (Conflict Resolution)

- **Pamamahala sa Pagkakaiba ng Opinyon:** Maayos na pagresolba ng hindi pagkakaintindihan habang nirerespeto ang lahat ng kasangkot.
- **Negosasyon:** Paggamit ng mga teknik sa pakikipagkasundo upang makamit ang kasunduang kapaki-pakinabang sa lahat.
- **Paghahanap ng Pinagsamang Solusyon:** Pagtutok sa mga solusyong katanggap-tanggap sa lahat ng panig.

3. Mga Istratehiya para sa Paglinang ng mga Kakayahan sa Komunikasyon at Pagtutulungan

a. Mga Pagsasanay at Gawain sa Pagkatuto

- **Pakikilahok sa Pagsasanay at Workshop** – Pagdalo sa mga pagsasanay at workshop upang mapabuti ang kakayahan sa komunikasyon at pakikipagtulungan.
- **Pagsasagawa ng Simulasyon at Pagsasadula** – Pagsasanay sa mga aktwal na sitwasyon ng adbokasiya sa pamamagitan ng mga simulasyon at pagsasadula.

b. Sariling Pagpapaunlad

- **Pag-aaral ng Epektibong Teknik sa Komunikasyon** – Pag-aaral ng mga epektibong paraan ng pakikipag-usap sa pamamagitan ng mga libro, online na kurso, at iba pang mapagkukunan.
- **Pagsasanay sa Aktibong Pakikinig sa Araw-araw na Buhay** – Pagsasanay na tunay na makinig sa kausap sa araw-araw na interaksyon.

c. Pagsusuri at Puna

- **Pagtanggap ng Feedback mula sa mga Kasamahan at Tagapayo** – Pagtukoy ng mga aspeto na kailangang pagbutihin base sa mga puna.
- **Pagsasagawa ng Regular na Sariling Pagsusuri** – Pagsusuri sa sariling pag-unlad at bisa ng pakikipagkomunikasyon at pakikipagtulungan.

B. Mga Yugto sa Pagbuo ng Paraan sa Adbokasiya (*Advocacy*)

Ang paggawa ng isang epektibong estratehiya sa pagsusulong ay may ilang mahahalagang hakbang na kailangang sundin nang maayos. Narito ang detalyadong paliwanag ng mga hakbang na ito:

a. Pagpaplano

1. Pagbuo ng Grupo

- **Pagtukoy sa Pangangailangan ng Grupo:** Tukuyin kung anong mga kasanayan at kaalaman ang kinakailangan upang suportahan ang advocacy strategy. Maaaring kabilang dito ang komunikasyon, pananaliksik, pagsusuri ng datos, pakikipag-ugnayan sa publiko, at lobbying.
- **Pagpili ng mga Miyembro ng Grupo:** Pumili ng mga miyembrong may sapat na kaalaman at kasanayan. Maaaring manggaling ang mga ito sa loob ng organisasyon o sa mga eksperto mula sa labas (external consultants).
- **Pagbibigay ng Gampanin at Tungkulin:** Tukuyin ang papel ng bawat miyembro ayon sa kanilang expertise. Siguraduhing alam ng bawat isa ang kanilang tungkulin at kung paano ito makatutulong sa layunin ng pagsusulong.
- **Pagsasanay ng Grupo:** Magdaos ng mga pagsasanay o workshop upang mapaunlad ang kakayahan ng grupo sa mga espesipikong larangan, gaya ng lobbying, pagsusuri ng polisiya, o epektibong komunikasyon.

2. Pagkalap ng Datos at Impormasyon

- **Pagtukoy sa Pinagmumulan ng Datos:** Hanapin ang mga makabuluhang pinagmumulan ng impormasyon tulad ng mga ulat sa pananaliksik, estadistika, karanasan sa field, at mga case study.
- **Mga Paraan ng Pagkalap ng Datos:** Pumili ng angkop na paraan ng pagkolekta tulad ng survey, panayam (interview), focus group discussion (FGD), o pagsusuri ng mga dokumento.
- **Pagpoproseso at Pagsusuri ng Datos:** Ayusin at suriin ang nakalap na datos upang matukoy ang mga pattern, trend, at mahahalagang impormasyon na makakatulong sa paninindigan ng pagsusulong.
- **Pagpapakita ng Datos:** Ipakita ang datos sa paraang madaling maintindihan—gamit ang mga graph, talahanayan, infographics, o malinaw na nakasulat na ulat.

b. Pagpapatupad (*Implementation*)

1. Pagsasagawa ng Plano (Executing the Plan)

- **Mga Aktibidad sa Adbokasiya:** Ipatupad ang mga planadong aktibidad, tulad ng mga pagpupulong sa mga gumagawa ng desisyon, kampanya sa media, paghahanda at pamamahagi ng mga materyales sa adbokasiya, at iba pang aktibidad ayon sa binuong estratehiya.
- **Koordinasyon at Komunikasyon:** Siguraduhin ang magandang koordinasyon sa mga miyembro ng koponan at epektibong komunikasyon sa mga stakeholder para masiguro na ang mga aktibidad ay tumatakbo ayon sa plano.
- **Pagsasaayos sa Field:** Maging handa na ayusin ang mga taktika at aktibidad batay sa kondisyon sa field at mga tugon ng stakeholder.

2. Pagsubaybay at Pagtatasa (Monitoring and Evaluation)

- **Pagsubaybay (Monitoring):** Patuloy na subaybayan ang pagpapatupad ng mga aktibidad sa adbokasiya para masiguro na ang lahat ay tumatakbo ayon sa plano at upang matukoy ang anumang problema o balakid na lumitaw.
- **Pagkalap ng Puna (Gathering Feedback):** Mangalap ng puna mula sa mga miyembro ng koponan, stakeholder, at target audience para maunawaan ang kanilang mga tugon sa mga aktibidad ng adbokasiya.
- **Panaka-nakang Pagtatasa (Periodic Evaluation):** Magsagawa ng regular na pagtatasa para sukatin ang pag-usad laban sa itinakdang mga layunin at tasahin ang pagiging epektibo ng bawat aktibidad na isinagawa.

c. Pagsasaayos ng istratehiya (*Strategy Adjustment*)

1. Pagmumuni-muni at Pagkatuto (Reflection and Learning)

- **Pagsusuri sa mga Tagumpay at Pagkabigo:** Suriin kung ano ang nagtagumpay at kung ano ang hindi, batay sa datos ng pagsubaybay at resulta ng pagtatasa. Tukuyin ang mga salik na sumuporta sa tagumpay at mga sanhi ng pagkabigo.
- **Pagkatuto mula sa Karanasan:** Idokumento ang mga pangunahing natutunan mula sa bawat yugto ng adbokasiya para magamit sa pagpapalano at pagpapatupad sa hinaharap.
- **Talakayan ng Koponan:** Magsagawa ng mga sesyon ng pagmumuni-muni kasama ang koponan upang talakayin ang mga resulta ng pagsusuri at mga natutunan, pati na rin upang matukoy ang mga lugar para sa pagpapabuti.

2. Pagsasaayos ng Taktika (Tactic Adaptation)

- **Pagsasaayos Batay sa Pagtatasa:** Baguhin ang mga taktika at estratehiya ng adbokasiya batay sa resulta ng pagtatasa at mga natutunan. Maaaring kasama dito ang mga pagbabago sa diskarte, target na madla, mensahe, o mga aktibidad.

- **Muling Pagpaplano:** Kung kinakailangan, muling magplano sa pamamagitan ng pagsasama ng mga bagong natuklasan at natukoy na pagsasaayos.
- **Kakayahang Umasukma at Tumugon (Flexibility and Responsiveness):** Manatiling may kakayahang umasukma at tumugon sa mga pagbabago sa sitwasyon o panlabas na kondisyon na nakakaapekto sa adbokasiya. Siguraduhin na ang estratehiya ay nananatiling nauugnay at epektibo sa pagkamit ng mga nais na layunin.

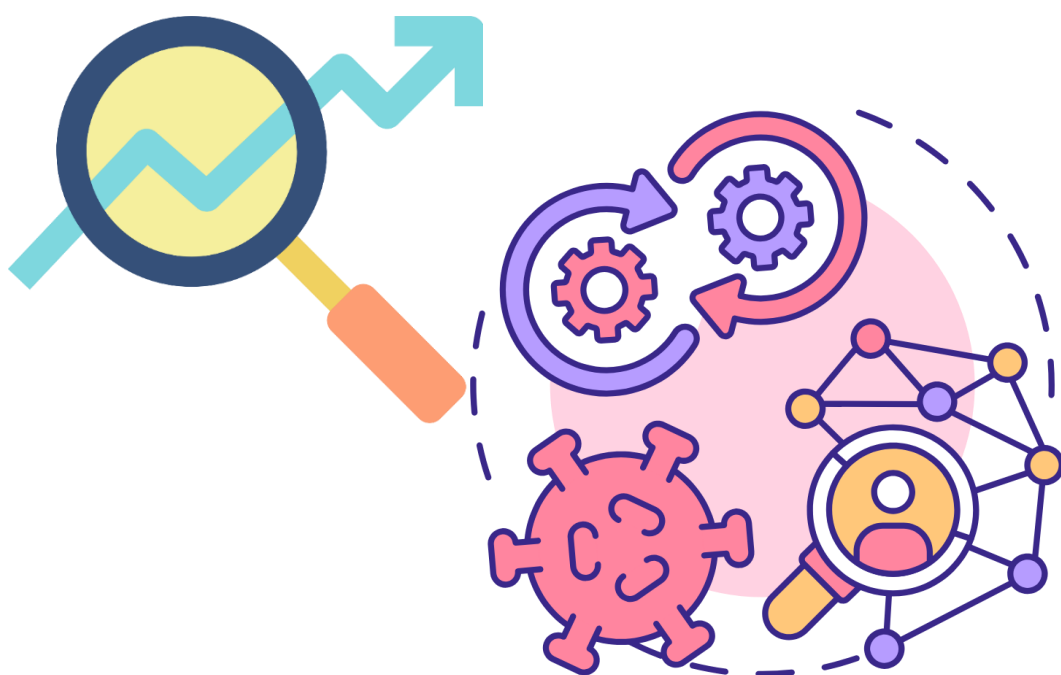
MGA SANGGUNIAN

1. Servaes, J., & Malikhao, P. (2010). Advocacy strategies for health communication. *Public Relations Review*, 36(1), 42-49.
2. Coffman, J., & Beer, T. (2015). The advocacy strategy framework. *Center for evaluation innovation*.

IKAWALONG SESYON

Pagsubaybay (*Monitoring*) at Pagsusuri (M&E) ng PPR sa mga Komunidad

"Ang Pagsubaybay at Pagsusuri (Monitoring and Evaluation o M&E) ay isang mahalagang proseso na kinasasangkutan ng sistematikong pagkolekta ng datos at malalimang pagtatasa upang matiyak ang pagiging epektibo at kahusayan ng mga proyekto o programa. Sinusuportahan nito ang paggawa ng desisyon, pananagutan, transparency, pagkatuto, at ang pinakamabuting paggamit ng mga mapagkukunan sa pamamagitan ng iba't ibang pamamaraan at kasangkapan sa pagkolekta ng datos."





Mga Layunin sa Pagkatuto

Pagkatapos makumpleto ang sesyon na ito, ang mga kalahok sa pagsasanay ay inaasahang:

1. Maunawaan ang mga konsepto at kahalagahan ng pagsubaybay at pagtatasa (M&E).
2. Makapag-aplay ng iba't ibang pamamaraan at kasangkapan upang makapagsagawa ng epektibong M&E sa konteksto ng Pag-iwas, Paghahanda, at Pagtugon sa Pandemya (Pandemic Prevention Preparedness and Response o PPPR).
3. Magamit ang mga resulta ng M&E upang makabuo ng mga rekomendasyon para sa pagpapabuti ng programa at patakaran sa PPPR.



Pamamaraan ng Talakayan

1. Hamon sa Kahusayan sa M&E (M&E Mastery Challenge Game)
2. Presentasyon
3. Mga Tanong at Sagot (Q&A)



Mga Kagamitan at Materyales

1. Flip chart o Projector
2. Mga notebook o papel para sa bawat koponan
3. Iba't-ibang kulay ng Markers (mga panulat)
4. Mga case study card at M&E method/tool card



Itinalagang Oras

45-60 minuto



Mga Hakbang sa Pagkatuto

1. Paghahati sa Grupo

- Hatiin ang mga kasali sa maliliit na grupo (3-5 tao bawat grupo).

2. Paliwanag sa Patakaran

- Bawat grupo ay makakatanggap ng isang sitwasyon (case study). Ito ay tungkol sa totoong pangyayari sa programa ng PPPR (Pag-iwas, Paghahanda, at Pagtugon sa Pandemya).
- Bibigyan din ang mga grupo ng iba't ibang card ng paraan/gamit sa M&E (Monitoring & Evaluation). Ito ang pwedeng gamitin para kumuha ng impormasyon, suriin, at alamin kung naging maganda ang programa.
- Kailangang piliin ng grupo ang pinaka-angkop na paraan/gamit para sa sitwasyong nakuha nila. Pagkatapos, planuhin kung paano nila ito gagamitin.

3. Mga Bahagi ng Laro

Unang Bahagi: Pamamahagi ng mga Sitwasyon (Case Studies)

- Magbibigay ang tagapangasiwa ng isang kard ng sitwasyon sa bawat grupo. Inilalarawan ng sitwasyong ito ang iba't ibang pangyayari sa programa ng PPPR, tulad ng:
 - programa sa pagbabakuna,
 - kampanya para sa kaalaman sa kalusugan,
 - o pagtugon sa pagkalat ng sakit.
 - (Tingnan ang "Case Cards" para sa mga sitwasyon.)

Ikalawang Bahagi: Pagpili ng Paraan at Gamit sa M&E

- Bawat grupo ay bibigyan ng set ng card ng paraan/gamit sa M&E. May iba't ibang pagpipilian dito tulad ng:
 - survey,
 - interview,
 - focus group discussion (FGD),
 - direktang pagmamasid (direct observation),
 - pagsusuri ng dating impormasyon (secondary data analysis), at iba pa.
 - (Tingnan ang "Method Cards" sa Materials.)
- Kailangan piliin ng grupo ang **pinaka-angkop na paraan at gamit** para makakuha ng tama at epektibong impormasyon para sa kanilang sitwasyon.

Ikatlong Bahagi: Pagplano ng M&E

- Pagkatapos, planuhin ng mga grupo kung paano nila isasagawa ang napiling paraan at gamit. Kailangan nilang sagutin ang mga tanong na ito:
 - Anong impormasyon ang kailangang kolektahin?
 - Paano kukunin ang impormasyon?
 - Sino ang kasali sa pagkuha ng impormasyon?
 - Kailan at saan kukunin ang impormasyon?
 - Paano susuriin ang nakuhang impormasyon?

Ika-apat na Bahagi: Presentasyon at Talakayan

- Bawat grupo ay ipapakita ang kanilang M&E plan sa lahat ng kasali. Dito nila ibabahagi ang kanilang mga napiling paraan at kung paano nila ito ipapatupad sa kanilang sitwasyon.
- Ang tagapangasiwa at ang ibang kasali ay magbibigay ng puna at tatalakayin ang mga magagandang punto (kalakasan) at mga kailangang ayusin (kahinaan) ng mga planong inihanda ng bawat grupo.

4. Pagsusuri at Pagmumuni-muni (Evaluation and Reflection)

- Pagkatapos maipakita ng lahat ng grupo ang kanilang mga plano, pamamahalaan ng tagapangasiwa ang isang talakayan tungkol sa mga aral na natutunan mula sa prosesong ito.
- Bibigyan ang mga kasali ng pagkakataong pag-isipan kung paano mapapahusay ng mga napiling paraan at gamit ang pagiging epektibo ng M&E sa konteksto ng PPPR (Pag-iwas, Paghahanda, at Pagtugon sa Pandemya).

5. Konklusyon

- Tapusin ang laro sa pamamagitan ng pagbubuod ng mga pamamaraan at kasangkapan sa M&E (Monitoring at Evaluation) na tinalakay.
- Talakayin kung paano maaaring i-apply ng mga kalahok ang kanilang natutunan sa konteksto ng kanilang sariling gawain at ang mga hamon na maaari nilang kaharapin.

KARD NG SITWASYON

KARD NG SITWASYON 1: Programa ng Bakuna sa COVID-19 sa mga Malalayong Lugar

Paglalarawan: May programa ng bakuna sa COVID-19 na sinimulan sa mga malalayong baryo para dumami ang nabakunahan at para protektahan ang mga komunidad laban sa pagkalat ng sakit. Kasama sa programang ito ang pagbibigay ng mga bakuna, mga kampanya para sa kaalaman (edukasyon), at pagsasanay para sa mga lokal na *health workers* (manggagawang pangkalusugan).

Mga Hamon sa M&E (Pagsubaybay at Pagsusuri):

1. Paano masusukat kung gaano na karami ang nabakunahan sa mga malalayong lugar?
2. Anong mga paraan ang pwedeng gamitin para malaman kung gaano kaepektibo ang mga kampanya sa pagtuturo (edukasyon)?
3. Anong mga gamit ang makakatulong para matukoy ang mga balakid na nararanasan ng mga *health workers*?

KARD NG SITWASYON 2: Pagtugon sa Paglaganap ng Dengue sa mga Lungsod

Paglalarawan: Nakakaranas ng pagtaas ng kaso ng *dengue fever* ang isang siyudad (lungsod). Naglunsad ang lokal na pamahalaan ng isang programang pang-emerhensiyang pagtugon. Kasama dito ang pag-papausok (fogging), mga kampanya para sa kalinisan ng kapaligiran (environmental hygiene), at pagbibigay ng mga *emergency medical facilities* (pasilidad para sa agarang pangangalagang medikal).

Mga Hamon sa M&E (Pagsubaybay at Pagsusuri):

1. Paano masusubaybayan at maisusulat (report) ang pagdami o pagbaba ng kaso ng *dengue fever* nang mabilis (real-time)?
2. Anong mga paraan ang pwedeng gamitin para malaman kung gaano kaepektibo ang programa ng pag-a-abon (*fogging*)?
3. Anong mga gamit ang makakatulong para masukat ang kaalaman ng publiko tungkol sa kahalagahan ng kalinisan ng kapaligiran?

KARD NG SITWASYON 3: Paghahanda sa Kalamidad sa mga Lugar na Madalas Lindulin

Paglalarawan: Sa isang lugar na madalas lindulin (tulad ng ilang bahagi sa Pilipinas, o mga lugar na malapit sa fault line), ipinapatupad ang isang programa sa paghahanda para sa kalamidad. Kasama dito ang pagsasanay sa paglikas (evacuation training), pagbibigay ng mga *emergency kit* (mga gamit pang-emerhensiya), at pagtuturo sa komunidad tungkol sa mga ligtas na paraan (safety measures).

Mga Hamon sa M&E (Pagsubaybay at Pagsusuri):

1. Paano masusuri kung gaano kahanda ang komunidad sa mga lindol?
2. Anong mga paraan ang pwedeng gamitin para masukat kung gaano kaepektibo ang mga pagsasanay sa paglikas (*evacuation training*)?
3. Anong mga gamit ang makakatulong para masuri ang pamamahagi at paggamit ng mga *emergency kit* ng komunidad?

KARD NG SITWASYON 4: Programa sa Pagbangon Pagkatapos ng Malaking Baha

Paglalarawan: Pagkatapos ng isang matinding baha, sinimulan ang isang programa para tulungan ang mga komunidad na makabangon. Kasama sa programang ito ang pagpapatayo ulit ng mga bahay, pagbibigay ng *psychosocial support* (tulong para sa isip at damdamin), at pagsasanay sa iba't ibang kasanayan (*skills training*) para mapabuti ang kanilang pangkabuhayan.

Mga Hamon sa M&E (Pagsubaybay at Pagsusuri):

1. Paano susukatin ang pag-usad ng pagpapatayo ulit ng mga bahay na nasira ng baha?
2. Anong mga paraan ang pwedeng gamitin para malaman kung gaano kaepektibo ang *psychosocial support* sa pagpapabuti ng kalagayan ng komunidad?
3. Anong mga gamit ang makakatulong para masuri ang tagumpay ng pagsasanay sa kasanayan (*skills training*) sa pagpapabuti ng pangkabuhayan ng komunidad?



Kagamitan sa Pagkatuto

A. Konsepto at Kahalagahan ng Pagsubaybay at Pagsusuri (M&E)

Ang mga kasanayan sa komunikasyon at pakikipagtulungan ay mahalagang pundasyon sa mga gawaing adbokasiya, lalo na sa konteksto ng pampublikong kalusugan at karapatang pantao. Ang kakayahang maipahayag nang malinaw ang mga mensahe at makipagtulungan sa iba't ibang mga stakeholder ay susi upang makamit ang epektibong layunin ng adbokasiya. Narito ang paliwanag tungkol sa mga kasanayang ito na kinakailangan upang suportahan ang mga pagsisikap sa adbokasiya.

1. Panimula

Ang Pagsubaybay (Monitoring) at Pagsusuri (Evaluation), o mas kilala bilang M&E, ay dalawang magkaugnay at napakahalagang gawain sa pamamahala ng mga proyekto, programa, o pampublikong polisiya. Mahalaga ang papel ng dalawang ito para masiguro na ang mga itinakdang layunin ay makakamit nang epektibo at mahusay.

2. Mga Kahulugan ng Pagsubaybay at Pagsusuri

Ang Pagsubaybay (Monitoring) ay ang proseso ng tuloy-tuloy at sistematikong pagkolekta ng datos habang isinasagawa ang isang proyekto o programa. Ang pangunahing layunin ng pagsubaybay ay tiyakin na ang mga aktibidad ay isinasagawa ayon sa plano, sa tamang oras, at sa pinakamabuting paggamit ng mga resources (kagamitan at tauhan).

Ang Pagsusuri (Evaluation) naman ay isang mas malalim na proseso ng pagsusuri na isinasagawa sa pagtatapos o sa ilang partikular na punto ng isang proyekto o programa. Layunin ng pagsusuri na suriin ang pagiging epektibo, kahusayan, epekto, at pagpapanatili (sustainability) ng isang proyekto o programa.

3. Kahalagahan ng Pagsubaybay at Pagsusuri

A. Mas Mahusay na Pagdedesisyon

Nagbibigay ang M&E ng kinakailangang datos at impormasyon para sa mas mahusay na pagdedesisyon. Sa pag-unawa kung ano ang epektibo at kung ano ang hindi, ang mga tagapamahala ng proyekto o mga stakeholder ay makakagawa ng kinakailangang pagsasaayos upang mapabuti ang performance at mga resulta.

B. Pananagutan at Pagiging Malinaw

Tumutulong ang M&E na mapanatili ang pananagutan at pagiging transparent sa pagpapatupad ng mga proyekto o programa. Ang datos na nakolekta sa pamamagitan ng pagsubaybay ay nagbibigay-daan sa tumpak na pag-uulat sa mga donor, gobyerno,

at sa publiko, para makita nila kung paano ginagamit ang mga resources at kung ano ang mga nagawa.

C. Pagkatuto at Pagpapabuti (*Learning and Improvement*)

Sa pamamagitan ng pagtatasa (evaluation), natututo ang mga organisasyon mula sa kanilang mga karanasan. Dahil sa pagtatasa, natutukoy ang mga kalakasan (strengths) at kahinaan (weaknesses) sa pagpapatupad ng proyekto o programa. Sa ganitong paraan, ang mga aral na natutunan ay maaaring gamitin para sa mga pagpapabuti sa hinaharap.

D. Pagsukat ng Epekto at Resulta (*Measuring Impact and Outcomes*)

Ang M&E ay tumutulong na sukatin ang epekto at mga resulta ng isang proyekto o programa. Ang pagtatasa ng epekto (*impact evaluation*) ay lalong mahalaga para masukat kung gaano kalaki ang naabot sa mga pangmatagalang layunin at kung paano nakaapekto ang proyekto o programa sa mga taong natulungan (beneficiaries).

E. Pagiging Mahusay sa Paggamit ng Resources (*Efficiency in Resource Use*)

Sa pamamagitan ng tuloy-tuloy na pagsubaybay (monitoring), masisiguro ng mga organisasyon na ang mga resources (tulad ng pondo at kagamitan) ay ginagamit sa pinaka-mahusay na paraan. Mahalaga ito para maiwasan ang pag-aaksaya at masiguro na ang bawat puhunan ay magdudulot ng pinakamataas na resulta.

4. Mga Pangunahing Bahagi ng M&E (*Monitoring and Evaluation*)

A. Mga Sukatan ng Pagganap (*Performance Indicators*)

Ang mga sukatan ng pagganap ay mga kasangkapan na ginagamit para masukat ang pag-usad patungo sa mga itinakdang layunin. Ang mga sukatang ito ay dapat na:

- Specific (tiyak)
- Measurable (masusukat)
- Achievable (kayang makamit)
- Relevant (may kaugnayan)
- Time-bound (may takdang panahon) Ito ang tinatawag nating mga SMART na indikasyon.

B. Plano sa M&E (*M&E Plan*)

Ang Plano sa M&E ay isang dokumento na nagdedetalye kung paano isasagawa ang pagsubaybay at pagtatasa. Kasama dito ang mga paraan ng pagkolekta ng datos, kung gaano kadalas magre-report, at ang mga responsibilidad ng bawat miyembro ng *team*.

C. Pagkolekta at Pagsusuri ng Datos (*Data Collection and Analysis*)

Ang datos ay dapat na kolektahin nang maayos (*systematically*) at suriin para magbigay ng makabuluhang kaalaman tungkol sa performance ng proyekto o programa. Ang mga paraan ng pagkolekta ng datos ay maaaring kasama ang mga *survey*, *interview*, pagmamasid (*observation*), at pagsusuri ng mga dokumento (*document analysis*).

D. Pag-uulat (*Reporting*)

Ang mga resulta ng pagsubaybay at pagtatasa ay dapat iulat sa mga *stakeholder* (tulad ng LGU, mga residente ng Pasig, o mga nagbibigay ng pondo) para masiguro ang pagiging transparent at pananagutan. Ang ulat na ito ay dapat magpakita ng mga pangunahing natuklasan, mga konklusyon, at mga rekomendasyon para sa pagpapabuti.

B. Mga Paraan/Kasangkapan para sa Pagsubaybay at Pagsusuri (*M&E*)

1. Mga Survey na may Tanungan (*Questionnaire Surveys*)

- **Ano Ito:** Isang paraan para kumuha ng impormasyon gamit ang listahan ng mga tanong na isinulat.
- **Kailan Ginagamit:** Para mangalap ng datos na nabibilang (*quantitative data*) tungkol sa kaalaman, saloobin, o mga ginagawa ng mga tao.
- **Mga Bentahe (*Advantages*):** Madaling suriin, at kayang abutin ang maraming tao.
- **Mga Hindi Bentahe (*Disadvantages*):** Limitado lang sa mga tanong na may sadyang pagpipilian ng sagot; maaaring kulang sa malalim na detalye.

2. Malalimang Panayam (*In-Depth Interviews*)

- **Ano Ito:** Isang paraan ng pagkuha ng impormasyon na may direktang usapan sa isang tao para makakuha ng malalim na detalye.
- **Kailan Ginagamit:** Para mangalap ng datos na hindi nabibilang (*qualitative data*) tungkol sa personal na karanasan o opinyon ng isang tao.
- **Mga Bentahe:** Malalim at detalyado ang makukuhang impormasyon; maaaring makahanap ng impormasyong hindi inaasahan.
- **Mga Hindi Bentahe:** Mas matagal gawin; mas kumplikado ang pagsusuri ng datos.

3. Talakayan ng Grupo (*Focus Group Discussion - FGD*)

- **Ano Ito:** Isang paraan ng pagkuha ng impormasyon na ginagawa sa pamamagitan ng pinatnubayang talakayan ng isang grupo. Ginagawa ito para malaman ang iba't ibang pananaw ng mga kasali.
- **Kailan Ginagamit:** Para tuklasin ang pananaw ng isang grupo o kumuha ng iba't ibang ideya.
- **Mga Bentahe:** Ang interaksyon ng mga kasali ay maaaring makabuo ng bagong ideya.

- **Mga Hindi Bentahe:** Maaaring maimpluwensyahan ng mga taong nangingibabaw sa grupo; mas kumplikado ang pagsusuri ng datos.

4. Direktang Pagmamasid (*Direct Observation*)

- **Ano Ito:** Isang paraan ng pagkuha ng impormasyon na ginagawa sa pamamagitan ng direktang pagtingin sa mga ginagawa o sitwasyon sa mismong lugar.
- **Kailan Ginagamit:** Para kumuha ng impormasyon tungkol sa mga ugali (behaviors) o kondisyon (conditions) na mahirap ipaliwanag sa salita.
- **Mga Bentahe (Advantages):** Ang impormasyong nakukuha ay napakatumpak, at hindi ito nakadepende sa kung ano ang sasabihin ng taong minamatyagan.
- **Mga Hindi Bentahe (Disadvantages):** Nangangailangan ng malaking oras at pasensya; maaaring magkaroon ng pagkiling (bias) kung ang nagmamasid ay hindi patas (objective).

5. Pagsusuri ng *Secondary Data* (*Secondary Data Analysis*)

- **Ano Ito:** Isang paraan ng pagkuha ng impormasyon na ginagamit ang mga datos na nakolekta na ng iba (halimbawa, mga ulat ng gobyerno, mga research study).
- **Kailan Ginagamit:** Para makakuha ng karagdagang datos o para kumumpleto sa mga datos na bagong nakalap (primary data).
- **Mga Bentahe (Advantages):** Makakatipid sa oras at gastos; handa na ang datos para gamitin.
- **Mga Hindi Bentahe (Disadvantages):** Maaaring hindi eksakto ang datos sa kailangan ninyo; ang pagiging totoo ng datos ay nakasalalay sa pinagmulan nito.

6. Pagsubaybay sa *Field* (*Field Monitoring*)

- **Ano Ito:** Isang paraan ng pagkuha ng impormasyon kung saan regular na binibisita ang lugar kung saan ginagawa ang programa (ang field) para subaybayan ang pag-usad ng programa at mga aktibidad nito.
- **Kailan Ginagamit:** Para direktang masubaybayan kung paano isinasagawa ang programa.
- **Mga Bentahe (Advantages):** Nagbibigay ng direktang pagtingin sa sitwasyon sa field; mabilis na makakagawa ng pagsasaayos kung may problema.
- **Mga Hindi Bentahe (Disadvantages):** Nangangailangan ng malaking oras at pondo; maaaring magkaroon ng pagkiling (bias) kung ang nagmamasid ay hindi patas (objective).

7. Mga *Case Study*

- **Ano Ito:** Isang paraan ng pagkuha ng impormasyon na nagbibigay ng malalim na detalye tungkol sa isa o ilang partikular na sitwasyon sa isang programa.
- **Kailan Ginagamit:** Para makakuha ng malalim na pag-unawa sa mga tiyak na halimbawa ng pagpapatupad ng programa.

- **Mga Bentahe (*Advantages*):** Malalim at detalyado ang impormasyon; nagbibigay ng maraming mahahalagang kaalaman.
- **Mga Hindi Bentahe (*Disadvantages*):** Ang mga natutunan ay hindi maaaring ilapat sa lahat ng sitwasyon (*cannot be generalized*); nangangailangan ng malaking oras.

8. Pagkolekta ng Datos na may Partisipasyon (*Participatory Data Collection*)

- **Ano Ito:** Isang paraan ng pagkuha ng impormasyon kung saan aktibong kasama ang mga miyembro ng komunidad sa proseso ng pagkolekta ng datos. Halimbawa, sa Pasig, maaaring turuan ang mga residente ng isang barangay na maging community monitors at sila mismo ang mangolekta ng impormasyon tungkol sa kalinisan ng kanilang lugar o sa pagdami ng lamok.
- **Kailan Ginagamit:** Para makakuha ng datos na relevant sa kanilang sitwasyon at para mas mapalakas ang paglahok ng komunidad.
- **Mga Bentahe (*Advantages*):** Mas akma ang datos sa lokal na sitwasyon ng komunidad; mas lumalaki ang pagmamay-ari (*ownership*) ng komunidad sa programa.
- **Mga Hindi Bentahe (*Disadvantages*):** Nangangailangan ng pagsasanay at maayos na pamamahala; maaaring magkaroon ng pagkiling (*bias*) kung hindi maayos ang pamamahala.

9. Pagsusuri ng SWOT (*SWOT Analysis*)

- **Ano Ito:** Isang kasangkapan sa pagsusuri na ginagamit para matukoy ang mga Kalakasan (*Strengths*), Kahinaan (*Weaknesses*), Oportunidad (*Opportunities*), at Banta (Threats) na may kaugnayan sa isang programa.
- **Kailan Ginagamit:** Para suriin ang posisyon ng programa at magplano ng mga estratehiya sa hinaharap.
- **Mga Bentahe (*Advantages*):** Simple at madaling gamitin; nakakatulong sa paggawa ng estratehikong plano.
- **Mga Hindi Bentahe (*Disadvantages*):** Limitado lang sa kung ano ang kasalukuyang pananaw; maaaring magkaroon ng pagkiling (*bias*) depende sa mga impormasyong ibibigay.

10. Mabilisang Pagtatasa ng Epekto (*Rapid Impact Assessment - RAPID*)

- **Ano Ito:** Isang mabilisang paraan ng pagtatasa (*evaluation*) para malaman ang unang epekto ng isang programa o ng isang ginawang pagbabago.
- **Kailan Ginagamit:** Para makakuha ng mabilisang impormasyon tungkol sa mga unang epekto ng isang programa.
- **Mga Bentahe (*Advantages*):** Mabilis at epektibo; nagbibigay ng kapaki-pakinabang na paunang impormasyon.
- **Mga Hindi Bentahe (*Disadvantages*):** Hindi kasing-lalim ng mas kumpletong pagtatasa; maaaring hindi masyadong tumpak.

MGA SANGGUNIAN

1. Tengan, C., Aigbavboa, C., & Thwala, D. (2019). Conceptual description of the key determinants of effective monitoring and evaluation system. In *Advances in Human Factors in Training, Education, and Learning Sciences: Proceedings of the AHFE 2018 International Conference on Human Factors in Training, Education, and Learning Sciences, July 21-25, 2018, Loews Sapphire Falls Resort at Universal Studios, Orlando, Florida, USA 9* (pp. 117-124). Springer International Publishing.
2. Bates, G., & Jones, L. (2012). Monitoring and evaluation: a guide for community projects. *Liverpool. John Moores University. Centre for Public Health.*

Paunang Pagsusulit na Tanungan (*Pre-Test Questionnaire*)

Petsa ng Pagsasanay: _____

Lugar ng Pagsasanay: _____

Iyong *unique code* bilang pagkakakilanlan: _____

(*Pwedeng pangalan/initials. Gamitin ang parehong unique code para sa Paunang Pagsusulit at Huling Pagsusulit.*)

Piliin ang sagot na pinaka-angkop sa iyong kondisyon.

1. Bago ka sumali sa pagsasanay, ano ang iyong pagkaunawa sa Pag-iwas, Paghahanda, at Pagtugon sa Pandemya (Pandemic Prevention Preparedness and Response o PPPR)?
 - ☐ Napakagaling
 - ☐ Magaling
 - ☐ Sapat lang
 - ☐ Hindi sapat
 - ☐ Napakaliit/Wala
2. Bago ka sumali sa pagsasanay, ano ang iyong pagkaunawa tungkol sa **Karapatang Pantao (Human Rights)**?
 - ☐ Napakagaling
 - ☐ Magaling
 - ☐ Sapat lang
 - ☐ Hindi sapat
 - ☐ Napakaliit/Wala
3. Bago ka sumali sa pagsasanay, ano ang iyong pagkaunawa tungkol sa **Adbokasiya (Advocacy)**?
 - ☐ Napakagaling
 - ☐ Magaling
 - ☐ Sapat lang
 - ☐ Hindi sapat
 - ☐ Napakaliit/Wala

Sagutin ang sumusunod na tanong sa pamamagitan ng pagpili ng angkop na sagot.

1. Ano ang ibig sabihin ng **Pag-iwas, Paghahanda, at Pagtugon sa Pandemya (Pandemic Prevention Preparedness and Response o PPPR)**?
 - a. sang agarang pagtugon para solusyunan ang pandemya kapag nangyari na ito.
 - b. Isang maayos at planadong paraan para matukoy, maplano, at epektibong matugunan ang posibleng pandemya.
 - c. Isang paraan na nakatutok lang sa paggawa ng bakuna.
 - d. Isang patakaran ng *quarantine* na naglilimita sa paggalaw ng mga tao.
 - e. Mga pagsisikap na itaas ang kamalayan ng publiko tungkol sa kahalagahan ng kalusugan.
2. Alin sa mga sumusunod ang kasama sa pagpapatupad ng **pagbabantay sa sakit (disease surveillance)** sa ilalim ng bahaging **Pag-iwas (Prevention)** ng PPPR?
 - a. Pagsubaybay sa kaso, pagsusuri sa takbo ng sakit (epidemiological trend analysis), at regular na pag-uulat ng datos.
 - b. Mga kampanya para sa publiko at paglapit sa mga komunidad.
 - c. Pagbuo at pagpapatupad ng mga pamamaraan ng *quarantine*.
 - d. Pagbibigay ng mga gamit para sa *diagnostic testing*.
 - e. Pagsasanay ng mga *medical personnel*.
3. Alin sa mga sumusunod ang pangunahing layunin ng **pagpapalaganap ng kalusugan ng publiko (public health promotion)** sa pag-iwas at pagkontrol ng sakit (PPPR)?
 - a. Paglilimita sa paggalaw ng mga tao mula sa mga lugar na may impeksyon.
 - b. Pagbibigay ng mga pasilidad para sa masusing pangangalaga (*intensive care facilities*).
 - c. Pagtuturo sa publiko tungkol sa mga paraan ng pag-iwas upang mabawasan ang panganib ng pagkalat ng sakit.
 - d. Pagbuo ng isang mahusay na sistema ng pamamahagi ng mga kagamitang medikal.
 - e. Regular na paggawa at pagsubok ng mga plano para sa hindi inaasahang pangyayari (*contingency plans*).
4. Ano ang ibig sabihin ng pagbuo ng *contingency plan* sa paghahanda sa pandemya (PPPR)?
 - a. Ang proseso ng pagtuturo at pagsasanay sa mga tauhang medikal.
 - b. Isang detalyadong dokumento ng plano tungkol sa mga hakbang na gagawin bilang pagtugon sa isang pandemya.
 - c. Ang proseso ng pagkuha at paghahanda ng mga kagamitang medikal at supplies.
 - d. Pagbibigay ng impormasyon sa publiko tungkol sa mga paraan ng pag-iwas.
 - e. Pagtutulungan ng iba't ibang sektor at ahensya para i-koordinar ang pagtugon sa pandemya.

5. Alin sa mga sumusunod ang kasama sa pagpapatupad ng **maagang pagtukoy (early detection)** sa ilalim ng bahaging **Pagtugon (Response)** ng PPPR?
 - a. Pagbibigay ng mga pasilidad para sa masusing pangangalaga (intensive care facilities).
 - b. Pagbuo ng mga plano para sa hindi inaasahang pangyayari (contingency plans).
 - c. Pagbuo ng isang mabilis na surveillance system (sistema ng pagbabantay sa sakit) at pagpapahusay ng kakayahan ng laboratoryo para sa diagnostic testing.
 - d. Pagsasaayos ng mga kampanyang panlipunan.
 - e. Pagre-regula at pagpapatupad ng mga pamamaraan ng quarantine.

6. Ano ang ibig sabihin ng pandemya?
 - a. Ang pagkalat ng sakit na limitado lang sa isang bansa.
 - b. Ang malawakang pagkalat ng sakit na tumatawid sa mga hangganan ng bansa at nakakaapekto sa malaking populasyon.
 - c. Ang pagkalat ng sakit na nangyayari lang sa mga liblib na lugar.
 - d. Ang pagkalat ng sakit na hayop lang ang tinatablan.
 - e. Ang pagkalat ng sakit na limitado lang sa isang lungsod.

7. Alin sa mga salik ang hindi nakakaapekto sa panganib ng pagkalat ng sakit?
 - a. Dami ng Tao sa isang Lugar (Population Density)
 - b. Kalagayan sa Lipunan at Ekonomiya (Social and Economic Conditions)
 - c. Sanhi ng Sakit (Cause of the Disease)
 - d. Paggalaw ng Tao at Pagiging Konektado ng Mundo (Mobility and Globalization)
 - e. Kulay ng Balat (Skin Color)

8. Paano Makakatulong ang Paghahanda sa Pandemya para Mabawasan ang Bigat sa Sistema ng Pangangalaga ng Kalusugan?
 - a. Sa pagpapataas ng bilang ng mga kaso at pagkamatay dahil sa sakit.
 - b. Sa pagpapabagal ng proseso ng pagtukoy ng kaso, testing, paghihiwalay (isolation), at paggamot.
 - c. Sa pamamagitan ng maayos na paghahanda ng imprastraktura at sistema ng pangangalaga ng kalusugan para maging mahusay ang pagtugon.
 - d. Sa paglilimita ng access ng publiko sa mga serbisyong pangkalusugan.
 - e. Sa paghinto ng lahat ng aktibidad pang-ekonomiya para lang pagtuunan ng pansin ang mga isyu sa kalusugan.

9. Bakit Napakahalaga ng Pagtutulongan ng Gobyerno, mga Institusyon ng Kalusugan, at *Private Sector* sa Pagharap sa isang Pandemya?
 - a. Para masigurong gobyerno lang ang may papel sa paghawak ng pandemya.
 - b. Para bawasan ang kakayahan at kaalaman na kailangan sa pagtugon sa pandemya.
 - c. Para masigurong ang lahat ng kasaling body o organisasyon ay makakatulong ayon sa kanilang sariling kakayahan at kaalaman.

- d. Para maiwasan ang pagdudoble-dobleng trabaho sa paghawak ng kaso.
- e. Para ihinto ang lahat ng komunikasyon sa pagitan ng mga institusyong may kaugnayan.

10. Napakahalaga ng **maagang pagtukoy at pagbabantay sa sakit (epidemiological monitoring)** para matugunan ang mga pandemya.

- a. Pagbabantay sa kalusugan ng publiko (public health surveillance), pagkolekta ng datos mula sa mga pasilidad ng serbisyong pangkalusugan, at real-time na pag-uulat ng kaso.
- b. Contact tracing (pagsubaybay sa mga nakasalamuha), mga kampanya sa social media, at pamamahagi ng libreng maskara.
- c. Pag-aaral ng komunidad, paglapit sa kalusugan (health outreach), at pagbibigay ng mga pasilidad pangkalusugan.
- d. Paghihiwalay ng mga taong may impeksyon (isolation), quarantine ng mga taong nalantad sa sakit, at pagtataguyod ng malinis na pamumuhay.
- e. Koordinasyon sa pagitan ng mga institusyon ng kalusugan, gobyerno, at mga non-governmental organization.

11. Ang epektibong koordinasyon at komunikasyon ay mahalaga sa pagtugon sa pandemya. Ano-ano ang kasama sa sistema ng koordinasyon at komunikasyon upang maging epektibo ang pagtugon sa pandemya?

- a. Pagbuo ng business continuity plan (plano para tuloy-tuloy ang operasyon ng negosyo) at pagbibigay ng serbisyo sa psychosocial support.
- b. Pagbuo ng mga crisis response team (grupo na tutugon sa krisis), malinaw at bukas na komunikasyon, at malawakang pagpapakalat ng impormasyon sa iba't ibang paraan ng komunikasyon.
- c. Pagsasagawa ng mass testing (maramihang pag-test), paglalaan ng health resources, at pagbibigay ng mga bakuna.
- d. Pagkolekta ng datos tungkol sa epekto ng krisis, pagtukoy sa mga kahinaan, at pagtukoy ng mga pangunahing pangangailangan.
- e. Pagbibigay ng mga programa sa physical rehabilitation, pangangalaga sa mental health, at pagpapahusay ng kakayahan sa serbisyong pangkalusugan.

12. Sa konteksto ng pandemya, ang prinsipyo ng **universalidad** ay nagbibigay-diin na ang mga **karapatang pantao** ay dapat ipatupad sa lahat ng tao nang **walang diskriminasyon**.

- a. Pagbibigay ng access sa serbisyong pangkalusugan para lang sa mga pinaka-mahihina o madaling dapuan ng sakit.
- b. Pagpapahintulot sa malayang paggalaw para lang sa mga mahahalagang manggagawa (essential workers).
- c. Pagbuo ng mga patakaran sa kalusugan na nagbabawal sa paggamit ng maskara para sa ilang tao.
- d. Pagbibigay ng mga COVID-19 test, medikal na paggamot, at bakuna sa lahat ng tao anuman ang lahi, relihiyon, o kalagayan sa buhay.

- e. Pagbawas sa bilang ng mga medical personnel na available para masigurado ang kaligtasan.
13. Sa konteksto ng pandemya, kailangan balansehin ng gobyerno ang mga paraan ng pag-iwas at pagkontrol sa mga karapatang pantao. Ang prinsipyong dapat sundin dito ay proportionality. Isang halimbawa ng pagpapatupad ng prinsipyong ito ay:
- a. Pagbibigay ng access sa serbisyong pangkalusugan para lang sa mga pinaka-mahihina o madaling dapuan ng sakit.
 - b. Pagpapahintulot sa malayang paggalaw para lang sa mga mahahalagang manggagawa (essential workers).
 - c. Pagbuo ng mga patakaran sa kalusugan na nagbabawal sa paggamit ng maskara para sa ilang tao.
 - d. Pagbibigay ng mga COVID-19 test, medikal na paggamot, at bakuna sa lahat ng tao anuman ang lahi, relihiyon, o kalagayan sa buhay.
 - e. Pagbawas sa bilang ng mga medical personnel na available para masigurado ang kaligtasan.
14. Ano ang ibig sabihin ng Adbokasiya sa konteksto ng Pamublikong Kalusugan?
- a. Isang organisadong pagsisikap na maimpluwensyahan ang mga patakaran, gawain, at opinyon ng publiko na may layuning makamit ang kapaki-pakinabang na pagbabago para sa mga tiyak na grupo o sa mas malawak na komunidad.
 - b. Ang proseso ng pagbibigay ng serbisyong pangkalusugan sa mga komunidad na nangangailangan.
 - c. Mga aktibidad ng pangangalap ng pondo para sa mga organisasyon ng pamublikong kalusugan.
 - d. Mga pagsisikap na magtatag ng mga bagong pasilidad pangkalusugan sa mga malalayong lugar.
 - e. Mga programa ng gobyerno upang mapabuti ang pamublikong kalusugan sa pamamagitan ng malawakang pagbabakuna.
15. Alin sa mga sumusunod ang *hindi* uri ng adbokasiya?
- a. Adbokasiya sa Patakaran (Policy Advocacy)
 - b. Adbokasiya sa Komunidad (Community Advocacy)
 - c. Adbokasiya sa Batas/Kaso (Litigation Advocacy)
 - d. Adbokasiya sa Lipunan (Social Advocacy)
 - e. Adbokasiya sa Media (Media Advocacy)
16. Napakasaya ng epektibong komunikasyon sa adbokasiya. Isa sa mahalagang bahagi ng pakikipag-usap (verbal communication) ay ang pagiging malinaw at simple. Bakit napakahalaga ng puntong ito sa adbokasiya?
- a. Para mapahanga ang tagapakinig sa paggamit ng kumplikadong salita.

- b. Upang madali at maunawaan ng tagapakinig ang mensahe.
 - c. Para ipakita ang galing sa paggamit ng mahirap na salita.
 - d. Para maiwasan ang karagdagang diskusyon mula sa tagapakinig.
 - e. Para panatilihin confidential (lihim) ang impormasyon at hindi ito kumalat.
17. Napakasaya ng mga kakayahan sa pagtutulungan (collaborative skills) para makamit ang mga layunin ng adbokasiya. Isa sa mahalagang kakayahan sa paggawa nang magkasama (teamwork) ay ang pagbuo ng tiwala. Bakit mahalaga ang pagbuo ng tiwala sa pagitan ng mga miyembro ng grupo?
- a. Para masigurong magkakapareho ang pagkaunawa ng lahat ng miyembro ng grupo sa mga layunin.
 - b. Para mas madali ang paghahati ng mga gawain at responsibilidad sa mga miyembro ng grupo.
 - c. Para makabuo ng magandang kapaligiran sa pagtatrabaho at mapabuti ang kahusayan ng grupo.
 - d. Para mapatatag ang ugnayan sa mga external stakeholders (mga taong/grupong may interes sa labas ng grupo).
 - e. Para mapahusay ang kakayahang solusyunan ang mga hidwaan sa loob ng grupo.
18. Ang **Monitoring at Evaluation (M&E)** ay magkaugnay ngunit may malaking pagkakaiba sa kanilang pangunahing layunin at kung kailan ginagawa.
- a. Ang pagsubaybay ay ginagawa matapos makumpleto ang proyekto, habang ang pagtatasa ay ginagawa habang isinasagawa ang proyekto.
 - b. Ang pagsubaybay ay proseso ng malalimang pagtatasa sa pagiging epektibo ng programa, habang ang pagtatasa ay ang tuloy-tuloy na pagkolekta ng datos.
 - c. Ang pagsubaybay ay nangangailangan ng sistematikong pagkolekta ng datos habang isinasagawa ang proyekto, habang ang pagtatasa ay isang malalimang pagsusuri sa dulo ng proyekto o sa tiyak na mga yugto.
 - d. Ang pagsubaybay at pagtatasa ay mga salitang ginagamit nang pareho (interchangeably) nang walang malaking pagkakaiba.
 - e. Ang pagsubaybay ay nakatuon sa pananagutan at pagiging bukas (accountability and transparency), habang ang pagtatasa ay nakatuon sa pagkatuto at pagpapabuti.
19. Para makakuha ng **malalim na impormasyon tungkol sa personal na karanasan** ng isang tao, ang pinaka-angkop na paraan ng pagkolekta ng datos ay ang:
- a. Questionnaire Survey (Talatanungan)
 - b. Focus Group Discussion (FGD) (Pagtalakay sa Grupo)
 - c. Direktang Pagmamasid (Direct Observation)
 - d. Malalimang Panayam (In-Depth Interview)
 - e. Secondary Data Analysis (Pagsusuri ng Datos na Nakolekta na ng Iba)

20. Ano ang mga pangunahing pakinabang (advantages) ng paggamit ng *Secondary Data Analysis* (Pagsusuri ng Datos na Nakolekta na ng Iba) na paraan sa Monitoring and Evaluation (M&E)?
- a. Nakapagbibigay ito ng napaka-espesipiko at malalimang datos.
 - b. Nakakatipid ito ng oras at gastos sa pamamagitan ng paggamit ng datos na nandiyan na.
 - c. Nagbibigay ito ng direktang larawan ng sitwasyon sa ground.
 - d. Nagpapahintulot ito ng mabilisang pagsasaayos sa pagpapatupad ng programa.
 - e. Sinasali nito ang mga miyembro ng komunidad sa proseso ng pagkolekta ng datos.

Tamang Sagot:

- | | |
|-------|-------|
| 1. A | 11. B |
| 2. A | 12. D |
| 3. C | 13. E |
| 4. B | 14. A |
| 5. C | 15. C |
| 6. B | 16. B |
| 7. E | 17. C |
| 8. C | 18. C |
| 9. C | 19. D |
| 10. A | 20. B |

Pagsusulit Pagkatapos ng Pagsasanay (*Post-Test Questionnaire*)

Petsa ng Pagsasanay: _____

Lugar ng Pagsasanay: _____

Iyong *unique code* bilang pagkakakilanlan: _____

(*Pwedeng pangalan/initials. Gamitin ang parehong unique code para sa Paunang Pagsusulit at Huling Pagsusulit.*)

Piliin ang sagot na pinaka-angkop sa iyong kondisyon.

1. Pagkatapos lumahok sa pagsasanay, ano ang iyong pagkaunawa sa Pag-iwas, Paghahanda, at Pagtugon sa Pandemya (Pandemic Prevention Preparedness and Response o PPPR)?
 - ☐ Napakagaling
 - ☐ Magaling
 - ☐ Sapat lang
 - ☐ Hindi sapat
 - ☐ Napakaliit/Wala
2. Pagkatapos lumahok sa pagsasanay, ano ang iyong pagkaunawa tungkol sa **Karapatang Pantao (Human Rights)**?
 - ☐ Napakagaling
 - ☐ Magaling
 - ☐ Sapat lang
 - ☐ Hindi sapat
 - ☐ Napakaliit/Wala
3. Pagkatapos lumahok sa pagsasanay, ano ang iyong pagkaunawa tungkol sa **Adbokasiya Advocacy**?
 - ☐ Napakagaling
 - ☐ Magaling
 - ☐ Sapat lang
 - ☐ Hindi sapat
 - ☐ Napakaliit/Wala

Sagutin ang sumusunod na tanong sa pamamagitan ng pagpili ng angkop na sagot.

1. Ano ang ibig sabihin ng **Pag-iwas, Paghahanda, at Pagtugon sa Pandemya (*Pandemic Prevention Preparedness and Response o PPPR*)**?
 - a. Isang agarang pagtugon para solusyunan ang pandemya kapag nangyari na ito.
 - b. Isang maayos at planadong paraan para matukoy, maplano, at epektibong matugunan ang posibleng pandemya.
 - c. Isang paraan na nakatutok lang sa paggawa ng bakuna.
 - d. Isang patakaran ng *quarantine* na naglilimita sa paggalaw ng mga tao.
 - e. Mga pagsisikap na itaas ang kamalayan ng publiko tungkol sa kahalagahan ng kalusugan.
2. Alin sa mga sumusunod ang kasama sa pagpapatupad ng **pagbabantay sa sakit (*disease surveillance*)** sa ilalim ng bahaging **Pag-iwas (*Prevention*)** ng PPPR?
 - a. Pagsubaybay sa kaso, pagsusuri sa takbo ng sakit (*epidemiological trend analysis*), at regular na pag-uulat ng datos.
 - b. Mga kampanya para sa publiko at paglapit sa mga komunidad.
 - c. Pagbuo at pagpapatupad ng mga pamamaraan ng *quarantine*.
 - d. Pagbibigay ng mga gamit para sa *diagnostic testing*.
 - e. Pagsasanay ng mga *medical personnel*.
3. Alin sa mga sumusunod ang pangunahing layunin ng **pagpapalaganap ng kalusugan ng publiko (*public health promotion*)** sa pag-iwas at pagkontrol ng sakit (PPPR)?
 - a. Paglilimita sa paggalaw ng mga tao mula sa mga lugar na may impeksyon.
 - b. Pagbibigay ng mga pasilidad para sa masusing pangangalaga (*intensive care facilities*).
 - c. Pagtuturo sa publiko tungkol sa mga paraan ng pag-iwas upang mabawasan ang panganib ng pagkalat ng sakit.
 - d. Pagbuo ng isang mahusay na sistema ng pamamahagi ng mga kagamitang medikal.
 - e. Regular na paggawa at pagsubok ng mga plano para sa hindi inaasahang pangyayari (*contingency plans*).
4. Ano ang ibig sabihin ng pagbuo ng *contingency plan* sa paghahanda sa pandemya (PPPR)?
 - a. Ang proseso ng pagtuturo at pagsasanay sa mga tauhang medikal.
 - b. Isang detalyadong dokumento ng plano tungkol sa mga hakbang na gagawin bilang pagtugon sa isang pandemya.
 - c. Ang proseso ng pagkuha at paghahanda ng mga kagamitang medikal at supplies.
 - d. Pagbibigay ng impormasyon sa publiko tungkol sa mga paraan ng pag-iwas.
 - e. Pagtutulungan ng iba't ibang sektor at ahensya para i-koordinar ang pagtugon sa pandemya.

5. Alin sa mga sumusunod ang kasama sa pagpapatupad ng **maagang pagtukoy (early detection)** sa ilalim ng bahaging **Pagtugon (Response)** ng PPPR?
 - a. Pagbibigay ng mga pasilidad para sa masusing pangangalaga (intensive care facilities).
 - b. Pagbuo ng mga plano para sa hindi inaasahang pangyayari (contingency plans).
 - c. Pagbuo ng isang mabilis na surveillance system (sistema ng pagbabantay sa sakit) at pagpapahusay ng kakayahan ng laboratoryo para sa diagnostic testing.
 - d. Pagsasaayos ng mga kampanyang panlipunan.
 - e. Pagre-regula at pagpapatupad ng mga pamamaraan ng quarantine.

6. Ano ang ibig sabihin ng pandemya?
 - a. Ang pagkalat ng sakit na limitado lang sa isang bansa.
 - b. Ang malawakang pagkalat ng sakit na tumatawid sa mga hangganan ng bansa at nakakaapekto sa malaking populasyon.
 - c. Ang pagkalat ng sakit na nangyayari lang sa mga liblib na lugar.
 - d. Ang pagkalat ng sakit na hayop lang ang tinatablan.
 - e. Ang pagkalat ng sakit na limitado lang sa isang lungsod.

7. Alin sa mga salik ang hindi nakakaapekto sa panganib ng pagkalat ng sakit?
 - a. Dami ng Tao sa isang Lugar (Population Density)
 - b. Kalagayan sa Lipunan at Ekonomiya (Social and Economic Conditions)
 - c. Sanhi ng Sakit (Cause of the Disease)
 - d. Paggalaw ng Tao at Pagiging Konektado ng Mundo (Mobility and Globalization)
 - e. Kulay ng Balat (Skin Color)

8. Paano Makakatulong ang Paghahanda sa Pandemya para Mabawasan ang Bigat sa Sistema ng Pangangalaga ng Kalusugan?
 - a. Sa pagpapataas ng bilang ng mga kaso at pagkamatay dahil sa sakit.
 - b. Sa pagpapabagal ng proseso ng pagtukoy ng kaso, testing, paghihiwalay (isolation), at paggamot.
 - c. Sa pamamagitan ng maayos na paghahanda ng imprastruktura at sistema ng pangangalaga ng kalusugan para maging mahusay ang pagtugon.
 - d. Sa paglilimita ng access ng publiko sa mga serbisyong pangkalusugan.
 - e. Sa paghinto ng lahat ng aktibidad pang-ekonomiya para lang pagtuunan ng pansin ang mga isyu sa kalusugan.

9. Bakit Napakahalaga ng Pagtutulungan ng Gobyerno, mga Institusyon ng Kalusugan, at *Private Sector* sa Pagharap sa isang Pandemya?
 - a. Para masigurong gobyerno lang ang may papel sa paghawak ng pandemya.
 - b. Para bawasan ang kakayahan at kaalaman na kailangan sa pagtugon sa pandemya.
 - c. Para masigurong ang lahat ng kasaling body o organisasyon ay makakatulong ayon sa kanilang sariling kakayahan at kaalaman.

- d. Para maiwasan ang pagdudoble-dobleng trabaho sa paghawak ng kaso.
 - e. Para ihinto ang lahat ng komunikasyon sa pagitan ng mga institusyong may kaugnayan.
10. Napakahalaga ng **maagang pagtukoy at pagbabantay sa sakit (*epidemiological monitoring*)** para matugunan ang mga pandemya.
- a. Pagbabantay sa kalusugan ng publiko (public health surveillance), pagkolekta ng datos mula sa mga pasilidad ng serbisyong pangkalusugan, at real-time na pag-uulat ng kaso.
 - b. Contact tracing (pagsubaybay sa mga nakasalamuha), mga kampanya sa social media, at pamamahagi ng libreng maskara.
 - c. Pag-aaral ng komunidad, paglapit sa kalusugan (health outreach), at pagbibigay ng mga pasilidad pangkalusugan.
 - d. Paghihiwalay ng mga taong may impeksyon (isolation), quarantine ng mga taong nalantad sa sakit, at pagtataguyod ng malinis na pamumuhay.
 - e. Koordinasyon sa pagitan ng mga institusyon ng kalusugan, gobyerno, at mga non-governmental organization.
11. Ang epektibong koordinasyon at komunikasyon ay mahalaga sa pagtugon sa pandemya. Ano-ano ang kasama sa sistema ng koordinasyon at komunikasyon upang maging epektibo ang pagtugon sa pandemya?
- a. Pagbuo ng business continuity plan (plano para tuloy-tuloy ang operasyon ng negosyo) at pagbibigay ng serbisyo sa psychosocial support.
 - b. Pagbuo ng mga crisis response team (grupo na tutugon sa krisis), malinaw at bukas na komunikasyon, at malawakang pagpapakalat ng impormasyon sa iba't ibang paraan ng komunikasyon.
 - c. Pagsasagawa ng mass testing (maramihang pag-test), paglalaan ng health resources, at pagbibigay ng mga bakuna.
 - d. Pagkolekta ng datos tungkol sa epekto ng krisis, pagtukoy sa mga kahinaan, at pagtukoy ng mga pangunahing pangangailangan.
 - e. Pagbibigay ng mga programa sa physical rehabilitation, pangangalaga sa mental health, at pagpapahusay ng kakayahan sa serbisyong pangkalusugan.
12. Sa konteksto ng pandemya, ang prinsipyo ng **universalidad** ay nagbibigay-diin na ang mga **karapatang pantao** ay dapat ipatupad sa lahat ng tao nang **walang diskriminasyon**.
- a. Pagbibigay ng access sa serbisyong pangkalusugan para lang sa mga pinaka-mahihina o madaling dapuan ng sakit.
 - b. Pagpapahintulot sa malayang paggalaw para lang sa mga mahahalagang manggagawa (essential workers).
 - c. Pagbuo ng mga patakaran sa kalusugan na nagbabawal sa paggamit ng maskara para sa ilang tao.
 - d. Pagbibigay ng mga COVID-19 test, medikal na paggamot, at bakuna sa lahat ng tao anuman ang lahi, relihiyon, o kalagayan sa buhay.

- e. Pagbawas sa bilang ng mga medical personnel na available para masigurado ang kaligtasan.
13. Sa konteksto ng pandemya, kailangan balansehin ng gobyerno ang mga paraan ng pag-iwas at pagkontrol sa mga karapatang pantao. Ang prinsipyong dapat sundin dito ay proportionality. Isang halimbawa ng pagpapatupad ng prinsipyong ito ay:
- a. Pagbibigay ng access sa serbisyong pangkalusugan para lang sa mga pinaka-mahihina o madaling dapuan ng sakit.
 - b. Pagpapahintulot sa malayang paggalaw para lang sa mga mahahalagang manggagawa (essential workers).
 - c. Pagbuo ng mga patakaran sa kalusugan na nagbabawal sa paggamit ng maskara para sa ilang tao.
 - d. Pagbibigay ng mga COVID-19 test, medikal na paggamot, at bakuna sa lahat ng tao anuman ang lahi, relihiyon, o kalagayan sa buhay.
 - e. Pagbawas sa bilang ng mga medical personnel na available para masigurado ang kaligtasan.
14. Ano ang ibig sabihin ng Adbokasiya sa konteksto ng Pamublikong Kalusugan?
- a. Isang organisadong pagsisikap na maimpluwensyahan ang mga patakaran, gawain, at opinyon ng publiko na may layuning makamit ang kapaki-pakinabang na pagbabago para sa mga tiyak na grupo o sa mas malawak na komunidad.
 - b. Ang proseso ng pagbibigay ng serbisyong pangkalusugan sa mga komunidad na nangangailangan.
 - c. Mga aktibidad ng pangangalap ng pondo para sa mga organisasyon ng pamublikong kalusugan.
 - d. Mga pagsisikap na magtatag ng mga bagong pasilidad pangkalusugan sa mga malalayong lugar.
 - e. Mga programa ng gobyerno upang mapabuti ang pamublikong kalusugan sa pamamagitan ng malawakang pagbabakuna.
15. Alin sa mga sumusunod ang *hindi* uri ng adbokasiya?
- a. Adbokasiya sa Patakaran (Policy Advocacy)
 - b. Adbokasiya sa Komunidad (Community Advocacy)
 - c. Adbokasiya sa Batas/Kaso (Litigation Advocacy)
 - d. Adbokasiya sa Lipunan (Social Advocacy)
 - e. Adbokasiya sa Media (Media Advocacy)
16. Napakasaya ng epektibong komunikasyon sa adbokasiya. Isa sa mahalagang bahagi ng pakikipag-usap (verbal communication) ay ang pagiging malinaw at simple. Bakit napakahalaga ng puntong ito sa adbokasiya?
- a. Para mapahanga ang tagapakinig sa paggamit ng kumplikadong salita.

- b. Upang madali at maunawaan ng tagapakinig ang mensahe.
 - c. Para ipakita ang galing sa paggamit ng mahirap na salita.
 - d. Para maiwasan ang karagdagang diskusyon mula sa tagapakinig.
 - e. Para panatilihin confidential (lihim) ang impormasyon at hindi ito kumalat.
17. Napakasaya ng mga kakayahan sa pagtutulungan (collaborative skills) para makamit ang mga layunin ng adbokasiya. Isa sa mahalagang kakayahan sa paggawa nang magkasama (teamwork) ay ang pagbuo ng tiwala. Bakit mahalaga ang pagbuo ng tiwala sa pagitan ng mga miyembro ng grupo?
- a. Para masigurong magkakapareho ang pagkaunawa ng lahat ng miyembro ng grupo sa mga layunin.
 - b. Para mas madali ang paghahati ng mga gawain at responsibilidad sa mga miyembro ng grupo.
 - c. Para makabuo ng magandang kapaligiran sa pagtatrabaho at mapabuti ang kahusayan ng grupo.
 - d. Para mapatatag ang ugnayan sa mga external stakeholders (mga taong/grupong may interes sa labas ng grupo).
 - e. Para mapahusay ang kakayahang solusyunan ang mga hidwaan sa loob ng grupo.
18. Ang **Monitoring at Evaluation (M&E)** ay magkaugnay ngunit may malaking pagkakaiba sa kanilang pangunahing layunin at kung kailan ginagawa.
- a. Ang pagsubaybay ay ginagawa matapos makumpleto ang proyekto, habang ang pagtatasa ay ginagawa habang isinasagawa ang proyekto.
 - b. Ang pagsubaybay ay proseso ng malalimang pagtatasa sa pagiging epektibo ng programa, habang ang pagtatasa ay ang tuloy-tuloy na pagkolekta ng datos.
 - c. Ang pagsubaybay ay nangangailangan ng sistematikong pagkolekta ng datos habang isinasagawa ang proyekto, habang ang pagtatasa ay isang malalimang pagsusuri sa dulo ng proyekto o sa tiyak na mga yugto.
 - d. Ang pagsubaybay at pagtatasa ay mga salitang ginagamit nang pareho (interchangeably) nang walang malaking pagkakaiba.
 - e. Ang pagsubaybay ay nakatuon sa pananagutan at pagiging bukas (accountability and transparency), habang ang pagtatasa ay nakatuon sa pagkatuto at pagpapabuti.
19. Para makakuha ng **malalim na impormasyon tungkol sa personal na karanasan** ng isang tao, ang pinaka-angkop na paraan ng pagkolekta ng datos ay ang:
- a. Questionnaire Survey (Talatanungan)
 - b. Focus Group Discussion (FGD) (Pagtalakay sa Grupo)
 - c. Direktang Pagmamasid (Direct Observation)
 - d. Malalimang Panayam (In-Depth Interview)
 - e. Secondary Data Analysis (Pagsusuri ng Datos na Nakolekta na ng Iba)

20. Ano ang mga pangunahing pakinabang (advantages) ng paggamit ng *Secondary Data Analysis* (Pagsusuri ng Datos na Nakolekta na ng Iba) na paraan sa Monitoring and Evaluation (M&E)?
- a. Nakapagbibigay ito ng napaka-espesipiko at malalimang datos.
 - b. Nakakatipid ito ng oras at gastos sa pamamagitan ng paggamit ng datos na nandiyan na.
 - c. Nagbibigay ito ng direktang larawan ng sitwasyon sa ground.
 - d. Nagpapahintulot ito ng mabilisang pagsasaayos sa pagpapatupad ng programa.
 - e. Sinasali nito ang mga miyembro ng komunidad sa proseso ng pagkolekta ng datos.

Tamang Sagot:

- | | |
|-------|-------|
| 1. A | 11. B |
| 2. A | 12. D |
| 3. C | 13. E |
| 4. B | 14. A |
| 5. C | 15. C |
| 6. B | 16. B |
| 7. E | 17. C |
| 8. C | 18. C |
| 9. C | 19. D |
| 10. A | 20. B |