

L-Għaxar pariri li jistgħu jgħinuna nżommu siguri mill-Covid-19 :

Ħafna nies jistgħu jkunu jhossu hom inkwetati u mħassba dwar dak li għandhom jagħmlu biex jiproteġu lilhom infushom u l-qraba tagħhom mill-Covid-19.

1. Distanza soċjali – Din hija miżura kruċjali tas-saħħa pubblika biex tikkontrolla din l-imxija. Evita li tmur f'postijiet fejn tidhol f'kuntatt ma' nies oħra. Din id-distanza soċjali tgħin biex jonqos it-tixrid tal-virus. Ipprova naqqas kemm jista' jkun il-ħruġ tiegħek barra mid-dar ħlief biex tixtri l-bżonnijiet. Aħdem mid-dar jekk għandek din il-possibbiltà. Jekk biex tista' l-bżonnijiet tiegħek teżisti faċilità li l-kunsinna tista' titwassallek id-dar, agħmel dan biex tevita kuntatt ma' barra. Jekk tħoss il-bżonn li tmur mixja, sib żona kwieta li fiha ma jkunx hemm kwatità ta' nies.

2. Kuntatt ma' persuni oħra: Meta tkun f'postijiet fejn hemm ħafna nies żomm distanza ta' mqar metru. Evita kuntatt ma' nies morda jew li jkollhom problemi respiratorji.

3. Naddaf: Aħsel idejk bis-sapun u bl-ilma għal mill-anqas 20 sekonda jew uża diżinfettant ibbażat fuq l-alkoħol kemm jista' jkun speċjalment qabel ma tiekol, wara li tuża t-tojlit, meta tasal id-dar u wara li tmiss uċuħ li jintmessu b'mod komuni (speċjalment fi spazji pubbliċi).

4. Evita li tmiss l-għajnejn, l-imnieher u l-ħalq speċjalment qabel taħsel idejk.

5: Meta tagħtas jew tisgħol uża tissue u armiha minnufih. Evita li tagħtas jew tisgħol f'idejk iżda jekk ikun inevitabbli li tagħmel dan, importanti li wara taħsel idejk minnufih.

6. Ibqa' d-dar jekk qed tħossok ma tiflaħx, anki jekk is-sintomi jkunu ħfief.

7. Jekk inti qiegħed fi **kwarantina**, irrispetta r-regoli tal-kwarantina.

8. Jekk int **anzjan** jew **persuna vulnerabbli**, ibqa' d-dar. Jekk għandek qraba anzjani jew persuni vulnerabbli, iżżurhomx. Minflok offrilmom appoġġ billi twasslilmom il-bżonnijiet mill-ħwienet jew tgħinhom jorganizzaw kunsinni.

9. Segwi l-istruzzjonijiet mill-awtoritajiet tas-Saħħa. Żomm ruħek aġġornat u irreferi għal sorsi ta' informazzjoni li tista' tafdahom. Evita li xxerred informazzjoni ħażina u 'fake news' li jservu biss biex jikkawżaw paniku u joħolqu aktar sfidi għas-servizzi tal-kura tas-saħħa.

10. Ħu ħsieb is-**saħħa mentali** tiegħek peress li s-sitwazzjoni attwali tista' tikkawża ansjetà jew dwejjaq. Kun konxju li l-appoġġ psikoloġiku huwa disponibbli għal dawk li għandhom bżonnhom permezz tal-111 li hija linja li permezz tagħha tista' tikseb l-għajjnuna.

Tista' ssib aktar informazzjoni fuq il-websajt [covid19health.gov.mt](https://www.covid19health.gov.mt) u l-paġna ta' Facebook HPDPMalta

