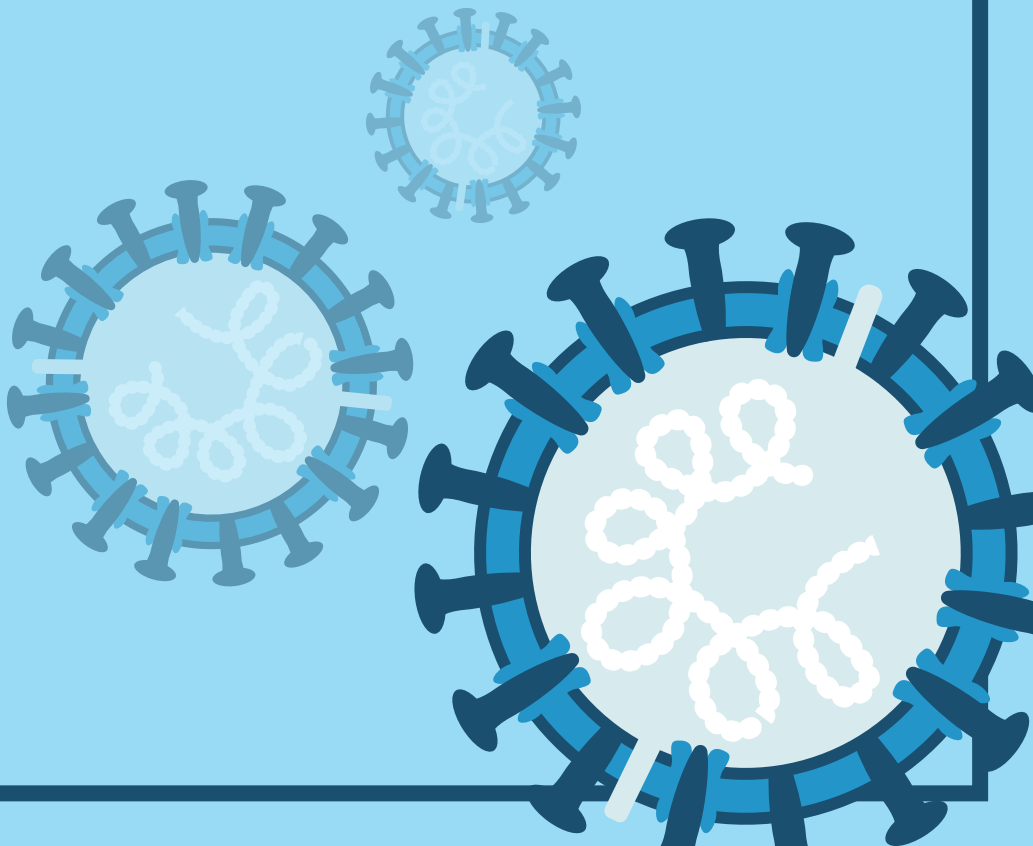


X'Għandek Tkun
Taf Jekk Inti kuntatt
ta' każ pożittiv
tal-COVID-19



Jiena kuntatt ta' każ tal-Covid-19 iżda ma noqgħodx fl-istess dar

Jekk inti kuntatt mill-qrib ta' xi ħadd li ttestja pożittiv għall-COVID-19, u tgħix f'dar differenti trid toqgħod taħt kwarantina obligatorja għal perjodu ta' granet kif avżat mill-Awtoritajiet tas-Saħħa Pubblika. Dan ġeneralment ikun għal 14-il jum mid-data tal-aħħar kuntatt mal-każ pożittiv. Il-membri kollha tal-istess dar iridu wkoll joqogħdu taħt il-kwarantina obligatorja. L-iskop tal-kwarantina huwa l-prevenzjoni tal-imxija possibbli tal-COVID-19 u b'hekk tiġi kontenuta l-infezzjoni.



Ftakar li se jsiru kontrolli regolari fuq il-post matul il-perjodu tiegħek ta' kwarantina obligatorja. Skont l-Aviż Legali 98 tal-2020, kull persuna taħt kwarantina obligatorja li kienet kuntatt ta' każ pożittiv (u kull min jgħix fl-istess dar bħall-kuntatt) jeħel multa ta' €3,000 kull darba li jkun hemm ksur tal-kwarantina. Jekk il-kuntatt mill-qrib jgħix ma' każ pożittiv (jiġifieri huwa membru tad-dar ta' każ pożittiv), f'dak il-każ il-multa għal ksur tal-kwarantina titla' għal €10,000.

Ladarba jibda l-perjodu ta' kwarantina obligatorja, int trid tibqa' fl-istess indirizz għat-tul kollu tal-kwarantina. Talbiet biex jinbidel l-indirizz residenzjali waqt persuna tkun taħt kwarantina mhumiex ġeneralment aċċettati u huma approvati biss f'ċirkostanzi eċċezzjonali wara evalwazzjoni fuq bażi ta' każ b'każ u awtorizzazzjoni mis-Suprintendenza tas-Saħħa Pubblika.

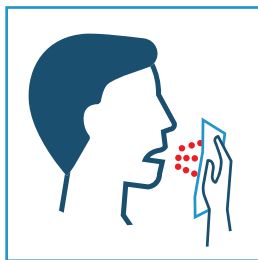
Kif niproteġi lili nnifsi u lil ħaddieħor mill-Covid-19?

- ✓ Jekk inti kuntatt mill-qrib ta' xi ħadd li huwa pożittiv għall-COVID-19, imminimizza l-kuntatt ma' nies li jgħixu miegħek fl-istess dar. Ipprova iżola lilek innifsek, kemm tista', f'kamra separata (kamra tal-kwarantina) li tkun ventilata b'mod adegwat.

Biex tipproteġi lilek innifsek u lil ħaddieħor, ipprattika iġjene tajba tal-idejn u etikett respiratorju:



Aħsel idejך b'mod regolari bis-sapun u bl-ilma għal mill-inqas 20 sekonda, u jekk mhux disponibbli, uża diżinfettant tal-idejך ibbażat fuq l-alkoħol (mill-anqas 70% alkoħol).



Għatti mniefħrek u ħalqek b'tixju jew bin-naħa ta' ġewwa tal-minkeb milwi meta tisgħol jew tagħtas. Armi t-tixjus użati minnufih ġo kontenitur magħluq.



TAGĦTASX jew **TISGĦOLX** f'idejך għax tista' tikkontamina oġġetti jew persuni li tmiss.



Evita li tmiss għajnejך, imniefħrek u ħalqek qabel taħsel idejך.

10 PASSI BIEK TNADDAF IDEJK



Xarrab idejk
bl-ilma



Uża s-sapun



Il-pala tal-id
mal-pala l-oħra



Is-swaba'
f'xulxin



Fuq wara ta'
jdej



Il-baži tas-saba'
l-kbir



Id-dwiefer



Għorok il-polz
b'mod ċirkolari



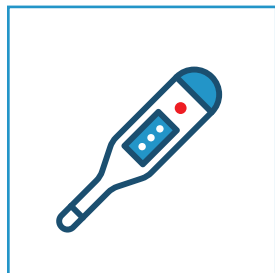
Laħlaħ idejk
bl-ilma



Ixxotta jdej
b'xugaman
tal-karti

Iċċekkja lilek innifsek għal Indikazzjonijiet u Sintomi tal-COVID-19

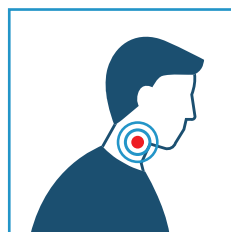
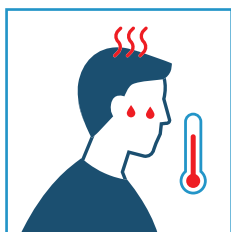
Il-membri kollha tad-dar li jkunu taħt kwarantina obbligatorja għandhom jiċċekkjaw it-temperatura tagħhom stess darbtejn kuljum u joqogħdu attenti għal kwalunkwe indikazzjoni u sintomi ta' infezzjoni tal-COVID-19 deskritta fit-taqsimha li ġejja.



X'inhuma l-indikazzjonijiet ta' Infezzjoni tal-COVID-19?

Sintomi komuni ta' infezzjoni jinkludu deni, sogħla, qtugħ ta' nifs, dijarea, telf tat-togħma u/jew tax-xamm, ugiġħ ta' ras, minbarra sintomi oħra. Oqgħod attent għal sintomi ħfief li jistgħu jixbħu l-influenza jew riħ qawwi.

L-anzjani jew persuni b'sistemi immunitarji dgħajfa li jbatu minn kundizzjonijiet kroniċi bħad-dijabete mellitus, kundizzjonijiet respiratorji jew għandhom sistema immunitarja mdgħajfa (bħal persuna li qed tieħu l-kimoterapija), huma aktar f'riskju li jizviluppaw mard serju fis-sistema respiratorja, bħal pneumonja jew bronkite. (Għal aktar informazzjoni żur il-websajt tagħna [covid19health.gov.mt](https://www.covid19health.gov.mt)).



Ċempel lill-Awtoritajiet tas-Saħħa Pubblika jekk taħseb li ġejt infettat bil-COVID-19

Jekk għandek kwalunkwe wieħed mis-sintomi msemmija hawn fuq, ikkuntattja lill-awtoritajiet tas-Saħħa Pubblika fuq il-**linja ta' għajnuna 111 għall-Covid-19**. Jekk għandek numru mobbli barrani, ċempel fuq **(+356) 2132 4086**. Ara li tavża li qiegħed taħt kwarantina obligatorja għax kont f'kuntatt mill-qrib ma' każ ikkonfermat tal-COVID-19, u issa ħargulek is-sintomi. Tmurx għand it-tabib tiegħek, iċ-ċentru tas-saħħa jew l-isptar. Fil-każ ta' sintomi severi ħafna, **ċempel 112** minnufih għas-servizzi tal-emergenza.



Meta għandi nċempel in-numru 112 għall-assistenza medika?

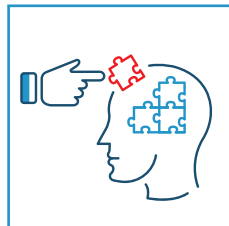
Ċempel in-numru 112, f'każ ta' emergenza medika BISS. Fittex attenzjoni medika immedjata jekk tesperjenza xi waħda minn dawn li ġejjin jew il-kundizzjoni medika tiegħek (jekk tbat i minn kundizzjonijiet kroniċi) tiddeterjora bi kwalunkwe mod:



- ✓ Tibda tħossha iebša tieħu n-nifs
- ✓ Uġiġħ persistenti jew pressjoni fis-sider (uġiġħ fis-sider)
- ✓ Kulur blu fil-kulur tax-xufftejn
- ✓ Tħossok konfuż jew diżorjentat f'daqqa waħda.

Tieġu ħsieb is-saħħa mentali tiegħek

Matul il-kwarantina tiegħek tista' tħossok maqtugħ mill-oħrajn u ansjuż dwar saħħtek u s-saħħa tal-maħbubin tiegħek. Li tibqa' f'kuntatt mal-familja u l-ħbieb tiegħek permezz tat-telefown jew permezz tal-midja soċjali, tista' tkun ta' għajjuna.

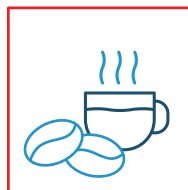


Jekk int, jew xi membru tal-familja tiegħek taħt kwarantina, tħossokom ansjużi jew imdejġin, linja ta' għajjuna għall-għajjuna mentali hija disponibbli 24 siegħa kuljum fuq 1770.

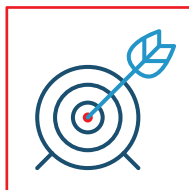
Kif tipprotegi s-saħħa mentali tiegħek



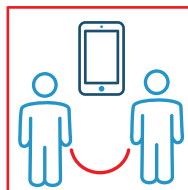
Segwi skedi regolari biex tqum, tilbes, tiekol, taħdem, tiddeverti u tmur torqod



Illimita l-konsum tal-kaffeina



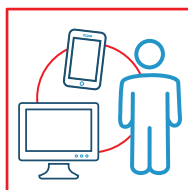
Stabbilixxi għanijiet għal kull ġurnata kif ukoll għall-ġimgħa kollha



Ibqa' f'kuntatt mal-familja, ħbieb u kolleġi



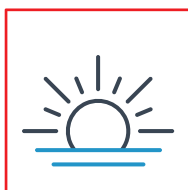
Żomm ruġiek infurmat iżda llimita l-ħin li tqatta' f'fokat fuq informazzjoni relatata mal-Covid-19



Tista' ukoll tibqa' konness onlajn mingħajr ma titkellem basta tkun flimkien

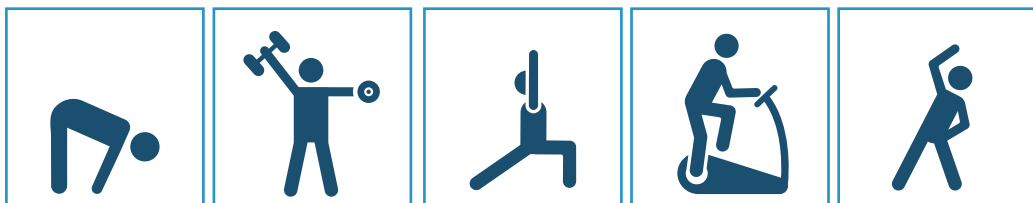


Żomm moħħok attiv; taqra, tikteb, iddoqq strument u tagħmel jigsaw puzzles



Poġġi vicin tieqa/gallarija biex tgawdi x-xemx. Jekk tgħix waħdek tista' toqgħod fil-biħa, fuq il-bejt jew fil-ġnien

- ✓ Li tkun taħt kwarantina tista' tkun xi ħaġa tal-biza', b'mod speċjali għat-tfal żgħar. Importanti li tkellimhom u tgħinhom jifhemu x'inhu l-COVID-19. Dan jgħin inaqqas l-ansjetà tagħhom. Serrah moħħ it-tfal żgħar billi tuża lingwaġġ adattat għall-età tagħhom.
- ✓ Ikkunsidra l-kwarantina bħala opportunità biex tagħmel xi wħud minn dawk l-affarijiet li normalment ma jkollokx ħin għalihom, bħal tilgħab logħob tal-bord, snajja', tpingija u qari.
- ✓ Agħmel l-eżerċizzju b'mod regolari. L-għażliet jistgħu jinkludu żfin, eżerċizzji ta' mal-art, joga, mixi madwar il-ġnien jew użu ta' tagħmir għall-eżerċizzju tad-dar, bħal rota stazzjonarja. L-eżerċizzju nstab li huwa trattament għall-istress u d-depressjoni. Tista' wkoll issegwi programmi tal-eżerċizzju onlajn jew fuq it-TV.



X'jigri meta nspiċċa l-14-il jum ta' kwarantina tiegħi?

Jekk int u l-membri l-oħra tad-dar ma tgħixux ma' każ pożittiv u ma żviluppajtu l-ebda sintomi tal-Covid-19 u bqajtu negattivi wara li tkunu temmejtu l-kwarantina obbligatorja tagħkom, tistgħu terġġgħu tibdew l-attivitajiet tas-soltu tagħkom kif indikat mill-Awtoritajiet tas-Saħħa Pubblika

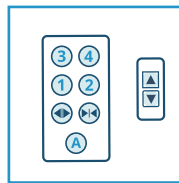
Mistoqsijiet Frekwenti

Kif għandi naddaf u niddizinfetta d-dar tiegħi?

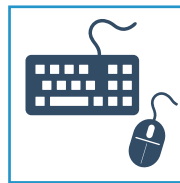
- ✓ Importanti li tnaddaf u tiddizinfetta l-uċuħ li missejt bħal pumi tal-bibien, swiċis tad-dawl, vitien tal-kamra tal-banju, bankijiet tal-kċina, kommodini, tagħmir elettroniku u telefowns kuljum (Għall-gwida dwar id-dizinfettar, irreferi għat-taqsimata t'hawn taħt)
- ✓ Naddaf u ddisinfetta ż-żoni maħmuġa li ġew ikkontaminati, bid-demmi, ippurgar jew fluwidi tal-ġisem
- ✓ Waqt it-tindif, ilbes ingwanti li jintremew wara l-użu. (Jekk teħtieġ aktar informazzjoni, jekk jogħġbok irreferi għal www.covid19health.gov.mt)
- ✓ Jekk possibbli, irrakkomandat li tnaddaf il-“kamra tal-kwarantina” u l-kamra tal-banju inti stess. Jekk dan mhux possibbli, il-persuna li tnaddafhiek, għandha tilbes ingwanti u maskra. Din il-persuna għandha tistenna kemm tista' qabel tnaddaf il-kamra tal-banju minn meta inti tkun użajtha l-aħħar.



Pumi tal-bibien



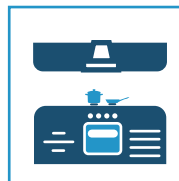
Buttuni tal-lift



Tastiera u maws



Tagħmir tal-iskrin tal-mess

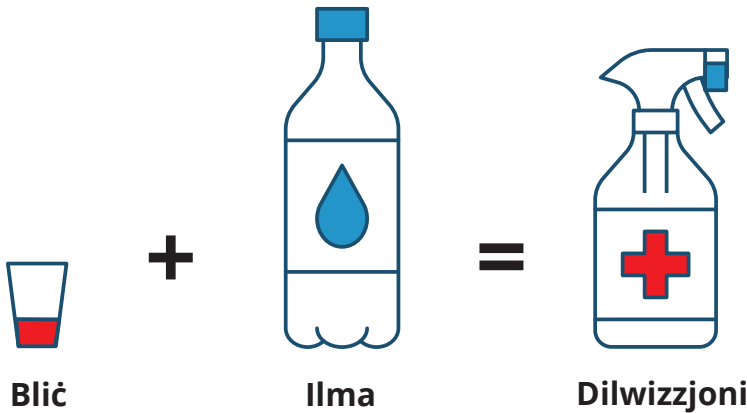


Uċuħ tal-kċina

Kif nista' niddiżinfetta sew?

Naddaf iż-żona bis-sapun u bl-ilma jew tista' tiddiżinfetta żoni li jintmissu ħafna billi tuża waħda minn dawn li ġejjin:

A Soluzzjonijiet ta' bliċ tad-dar dilwiti (jekk tajbin għall-wiċċ) - Dilwizzjoni tas-soltu



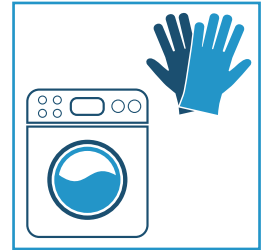
5 imgħaref (terz ta' tazza) bliċ għal kull 3.8 Litri ta' ilma
JEW
4 kuċċarini bliċ għal kull 4 tazzi ilma

B Soluzzjonijiet ibbażati fuq l-alkoħol b'mill-inqas kompożizzjoni ta' 70% alkoħol hija wkoll effettiva

Irrakkomandat li dejjem taqra l-istruzzjonijiet fuq it-tikketta tal-prodott li qed tuża. Il-biċċa l-kbira tal-prodotti jirrakkomandaw ventilazzjoni adegwata, l-użu tal-ingwanti u t-tul ta' żmien li għandek tħalli d-diżinfettant fuq il-wiċċ li jkun qed jitnaddaf qabel jinħasel/jintmesaħ (generalment minuta waħda). Tħallatx il-bliċ tad-dar ma' xi agent tat-tindif ieħor.

Kif għandi naħsel il-ħwejjeġ?

- ✓ Ilbes ingwanti li jintremew wara l-użu meta tagħmel il-ħasil ta' xi ħadd marid bil-COVID-19.
- ✓ Tferfrix il-ħwejjeġ qabel taħsilhom
- ✓ Irrakkomandat li tpoġġi l-ħwejjeġ u l-bjankerija maħmugin f'borża sewda u tħalli l-borża magħluqa għal 72 siegħa qabel taħsilhom. Il-ħwejjeġ jistgħu jinħaslu flimkien mal-ħwejjeġ ta' membri oħra tad-dar.
- ✓ Aħsel bl-oġġla temperatura permessa skont it-tikketti tal-ħwejjeġ u nixxifhom kompletament.
- ✓ Neħhi l-ingwanti mingħajr periklu u aħsel idejk immedjatament wara.



Kif għandi narmi l-iskart?

- ✓ Żomm il-borża bl-iskart imħallat (borża sewda) u skart organiku (borża bajda) għal minimu ta' 72 siegħa (biex tnaqqas ir-riskji tas-sopravivenza tal-virus fl-iskart) fi kmamar jew gallariji mhux aċċessibbli għal nies u annimali oħra;
- ✓ Din il-borża tal-plastik għandha mbagħhad titqiegħed fit-tieni borża tal-plastik u tintrabat sewwa.
- ✓ Jekk possibbli, l-iskart imħallat (borża sewda) u l-iskart organiku (borża bajda) għandhom jinħarġu inqas ta' spiss mis-soltu



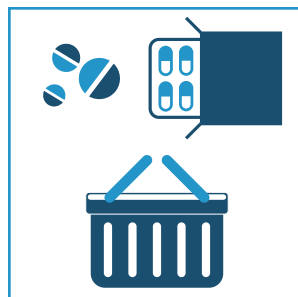
Mistoqsijiet Frekwenti

- ✓ Oġġetti li jridu jintremew fil-borża tal-iskart riċiklabbli għandhom jinħaslu qabel jintremew u l-borża tal-iskart riċiklabbli għandha tinzamm ġewwa sat-tmiem tal-kwarantina
- ✓ Jekk toqgħod f'kumpless ta' appartamenti, uża t-taraġ minflok il-lift meta tarmi l-boroż tal-iskart
- ✓ Ilbes l-ingwanti biex toħroġ il-boroż tal-iskart; oħroġ f'ħinijiet meta x'aktarx ma tiltaqax ma' ħaddieħor

Kif nista' nagħmel biex ingib ix-xirja jew il-mediċini?

Peress li inti ma tistax toħroġ mid-dar tiegħek matul dan il-perjodu ta' kwarantina, hemm żewġ għażliet biex jitwasslulek ix-xirja u l-mediċina:

- ✓ Tista' titlob lil xi qarib jew ġar biex iħallilek ix-xirja jew prodotti mediċinali wara l-bieb tiegħek, u tuża metodi ta' kunsinna u ħlas mingħajr kuntatt.
- ✓ Jekk għandek kont fuq Facebook, iċċekkja l-grupp 'YouSafe' tal-lokalità fejn tgħix. Hemmhekk, tista' ssib informazzjoni relatata mas-servizzi u l-kunsinni li qed jiġu offruti fil-lokalità tiegħek.
- ✓ Tista' wkoll tagħzel li tordna x-xirja mingħand il-bosta supermarkets u fornituri tal-kunsinna li joffru dawn is-servizzi.



Mistoqsijiet Frekwenti

Nista' noħroġ l-annimal domestiku tiegħi?

MA TISTAX toħroġ l-annimal domestiku tiegħek. Tista' tirrangà biex xi ħadd ieħor li ma jgħixx fl-istess dar jieħu ħsieb l-annimal domestiku tiegħek fid-dar tagħhom għall-perjodu li inti tkun taħt kwarantina obbligatorja. Izda, evita kwalunkwe kuntatt ma' dik il-persuna u adotta l-miżuri iġjenici kollha meħtieġa.



Parir Preventiv Matul il-Kwarantina Obbligatorja

Jekk tixtieq tkun taf aktar dwar is-servizzi offruti b'xejn mid-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard, jekk jogħġbok żur is-sit **healthpromotion.gov.mt** jew fuq il-paġni ta' **Facebook**, **Instagram** jew **Twitter @HPDPMalta**. Hu din l-opportunità biex tikkuntattja lit-tim ta' professjonisti tal-kura tas-Saħħa fi ħdan id-Direttorat. Ċempel fuq in-**Nutrition Helpline 8007 3307** għal parir nutrizzjonali kif ukoll informazzjoni dwar l-ikel tajjeb għas-saħħa u l-programmi tagħhom għat-telf ta' piż u gwida għall-attività fizika offruti fuq bazi onlajn. Biex tieqaf tpejjep ċempel it-**Tobacco Cessation Helpline fuq 8007 3333**.

Linji ta' Għajnuna

- ✓ Ċempel 111 jew +356 21 324 086 għal aktar informazzjoni generali
- ✓ Jekk inti anzjan mingħajr mezz ta' għajnuna, ċempel 2590 3030
- ✓ Ċempel 1770 fil-bżonn t'appoġġ emozzjonali u benesseri mentali
- ✓ Ċempel 1772 jekk qed tħossok waħdek
- ✓ Ċempel 21 222 444 jekk għandek bżonn attenzjoni medika

Ittestjajt pożittiv għall-COVID-19. X'għandi nagħmel?

Fil-każ ta' xi diffikultà jew mistoqsijiet relatati mas-saħħa pubblika, tista' tibgħat email fuq covid19.tracing@gov.mt. Jekk jogħġbok inkludi n-numru tat-telefown fl-email tiegħek biex inkunu nistgħu nċemplulek lura jekk ikun hemm bżonn.

Għal aktar informazzjoni żur



covid19health.gov.mt



 **COVID-19
HELPLINE 111**

 **Mental Wellbeing
HELPLINE 1770**

Referenzi

<https://www.health.gov.au/sites/default/files/documents/2020/03/coronavirus-covid-19-information-about-home-isolation-when-unwell-suspected-or-confirmed-cases.pdf>

World Health Organization. (2019). Infection prevention and control during health care for probable or confirmed cases of Middle East respiratory syndrome coronavirus (MERS-CoV) infection: interim guidance: updated October 2019. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/174652>. Licenzja: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

<https://deputyprimeminister.gov.mt/en/health-promotion/Documents/Guidance%20on%20quarantine.pdf>



Noti Personali





 **COVID-19
HELPLINE 111**