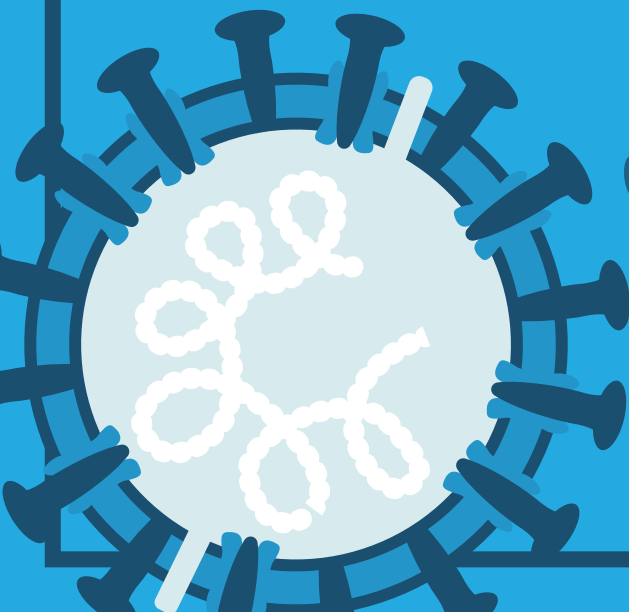
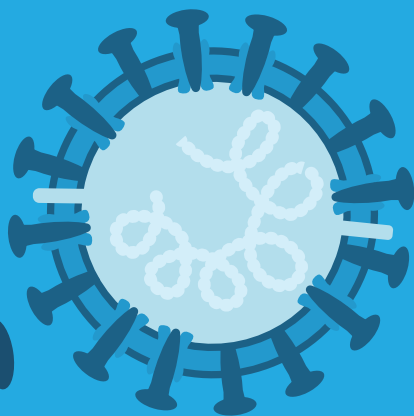


Gwida dwar
x'għandek tkun
taf jekk irrizultajt
pożittiv
għall-COVID-19



X'inhu COVID-19?

COVID-19 huwa membru tal-familja tal-koronavirus. Is-sintomi jistgħu jinkludu deni, sogħla, qtugħ ta' nifs, dijarea jew remettar, telf ta' togħma u / jew xamm, għeja, uġiġħ fil-grizmejn, imnieħer inixxi/imblukkat, uġiġħ ta' ras u uġiġħ fil-muskoli.

Gwida dwar x'għandek tkun taf jekk irriżultajt pożittiv għall-COVID-19

Jekk irriżultajt pożittiv għall-COVID-19 trid toqgħod taħt kwarantina għal numru ta' granet kif jindikawlek l-Awtoritajiet tas-Saħħa Pubblika. Kull min jgħix fl-istess dar irid ukoll joqgħod taħt kwarantina.

L-għan tal-kwarantina huwa li tippreveni l-possibiltà li tinfirex il-COVID-19. Dawk li jirriżultaw pożittiv għall-coronavirus (SARS-CoV-2) u dawk li jgħixu fl-istess dar magħhom għandhom jibqgħu taħt kwarantina mandatorja sakemm jigu ħielsa minnha u jkunu infurmati dwar hekk mill-Awtoritajiet tas-Saħħa Pubblika.

Żomm f'moħħok li jkunu se jsiru spezzjonijiet regolari waqt il-perjodu tal-kwarantina mandatorja. Jekk tinqabad tikser il-kwarantina, skont l-AL 98/2020 kull persuna li tkun konfermata li jkollha l-COVID-19 tkun sugġetta għal multa ta' €10,000. Dan japplika ukoll għal kull persuna li tgħix fl-istess dar.

Pazjenti pożittivi u dawk li jgħixu fl-istess dar

Ladarba tinbeda l-kwarantina mandatorja, il-persuna li tirriżulta pożittiv u kull min jgħix fl-istess dar għandhom jibqgħu ġewwa għall-perjodu kollu fl-indirizz li jkunu taw lill-Awtoritajiet tas-Saħħa Pubblika. Ma jistgħux jibdlu l-indirizz sakemm ma jkunx approvat ufficjalment mis-Superintendent tas-Saħħa Pubblika. Approvazzjoni bħal din tingħata biss f'ċirkostanzi eċċezzjonali wara li tkun saret evalwazzjoni tal-każ.

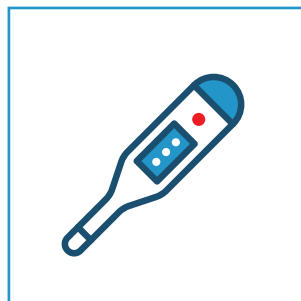
Xi tfisser tiżola lilek innifsek? Kif għandi niżola lili nnifsi?

- ✓ Huwa importanti li l-persuna li tkun rrizultat pożittiv tiżola lilha innifsha minn persuni oħrajn li jgħixu fl-istess dar magħha. Li tiżola lilek innifsek ifisser li inti għandek tibqa' strettament fir-residenza li tagħżel li tgħaddi l-perjodu ta' kwarantina mandatorja, u fejn hu possibbli tkun separat mill-persuni l-oħrajn li jgħixu fl-istess dar. **Żomm bogħod minn oħrajn.**
- ✓ Kemm jista' jkun possibbli ibqa' fl-istess kamra, is-'**sick room**', u jekk huwa possibbli uża kamra tal-banju u toilet separati. Jekk dan ma jkunx possibbli uża l-facilitajiet wara li jkunu intużaw mill-persuni l-oħrajn li jgħixu fl-istess dar u uża affarijiet speċifikament għalik. Il-facilità għandha tkun ventilata minn arja friska għal mill-inqas siegħa, u titnaddaf sewwa b'diterġent newtrali, segwit minn dekontaminazzjoni tal-uċuħ tal-affarijiet bl-użu ta' diżinfettant li jkun effettiv kontra l-viruses.
- ✓ Jekk tgħix ma' ħbieb jew kollegi tax-xogħol, identifika buddy li se jieħu ħsiebek u l-bżonnijiet ta' kuljum tiegħek.
- ✓ Is-'**sick room**' għandha tkun dejjem ventilata b'mod adegwat. Iftaħ it-twieqi kollha. Apparat domestiku tal-arja kundizzjonata ma jipprovdi ventilazzjoni, imma jibdel biss it-temperatura.
- ✓ L-ikel trid tieklu fl-istess '**sick room**'.
- ✓ Jekk ma tistax tiżola lilek innifsek minn persuni oħrajn li jgħixu fl-istess dar miegħek għandek tilbes maskra.
- ✓ **M'għandhomx jithallew jiġu** viżitaturi fid-dar teigħek.
- ✓ **Naqqas il-kuntatt mal-annimali domestiċi.** L-evidenza relatata dwar it-trażmissjoni tal-COVID-19 bejn il-bniedem u l-annimali domestiċi hija limitata, imma biex jitnaqqas ir-riskju li tinfetta lill-annimali domestiċi tiegħek huwa rakkomandat li waqt li tinsab marid bil-COVID-19 tnaqqas il-kuntatt magħhom bħalma tagħmel ma' persuni oħrajn. Fejn huwa possibbli ara li jkun ħaddieħor li jeħodlok ħsieb l-annimali domestiċi. Jekk bilfors trid tieħu ħsiebhom inti, aħsel idejk qabel u wara li tkun f'kuntatt mal-annimali domestiċi tiegħek u ilbes maskra.

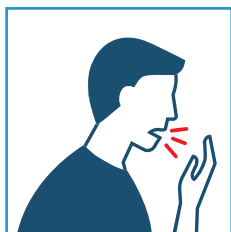
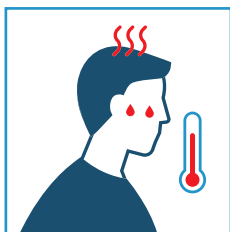
Kif għandi insewgi saħti?

Matul il-perjodu tiegħek ta' kwarantina mandatorja, inti tiġi kkuntattjat minn Tabib tal-Kura Primarja li jsewgi xi sintomi li jista' jkollok. Inti wkoll tiġi kkuntattjat minn Tabib tas-Saħħa Pubblika.

Waqt li qiegħed id-dar huwa konsiljabbli li ssewgi s-sintomi li jkollok u tirrapporta dan lit-team mediku li jkun f'kuntatt regolari miegħek permezz tat-telefon. Dawn jevalwaw is-sintomi li jkollok u jagħtuk il-parir dwar xi medikazzjoni li jista' jkollok b'zonn. Żomm rekord ta' dawn il-medicini. Huwa importanti li tkompli tiegħu medicini preċedenti kif ordnat mit-tabib tal-familja tiegħek.



Iċċekkja lilek innifsek għad-deni billi tiegħu t-temperatura darbtejn kuljum u oqgħod attent għal sogħla jew diffikultajiet biex tiegħu n-nifs. Jekk ma kellekx sintomi u tibda tħossok li għandek id-deni jew tiżviluppa deni, sogħla jew ikollok diffikultà biex tiegħu n-nifs, ċempel lit-tabib tiegħek jew lit-tabib tal-Kura Primarja fuq 21 222 444 biex ikun determinat jekk għandekx b'zonn evalwazzjoni medika. Itlob l-attenzjoni medika malajr jekk tħoss li l-marda qed tigrava, per eżempju jekk għandek diffikultà biex tiegħu n-nifs.



Jekk teħtieġ emergenza medika u għandek b'zonn iċċempel 112, informahom li int persuna pożittiva għall-COVID-19. Jekk huwa possibbli, ilbes maskra qabel jaslu s-servizzi tal-emergenza medika.



Lil min nista' nikkuntattja jekk għandi mistoqsijiet relatati ma' saħti?

Jekk f'xi ħin jeħżienu s-sintomi li jkollok, għandek immedjatament iċċempel lit-**Tabib tal-Kura Primarja fuq 21 231 231 jew 21 222 444** biex issirlek evalwazzjoni permezz tat-telefon. Jekk is-sintomi huma severi għandek iċċempel 112 u infurmahom dwar is-sitwazzjoni. Ftakar għidilhom li int każ magħruf ta' COVID-19 u li int persuna li qegħda taħt kwarantina mandatorja. Dan in-numru huwa disponibbli 24/7.



Meta għandi inċempel 112 għal assistenza medika?

Jekk tesperjenza xihaġa minn dan t'hawn taħt jew tħoss li l-kundizzjoni medika tiegħek tkun sejra aktar lura għandek immedjatament titlob attenzjoni medika:

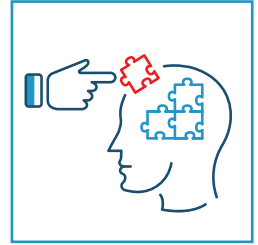
- ✓ Bdejt bi problemi fin-nifs
- ✓ Uġiegħ jew pressjoni persistenti fis-sider
- ✓ Ix-xuftejn jibdeu isiru blu
- ✓ F'daqqa waħda tibda tħossok konfuż jew ikollok diffikultà biex tqum



Ftakar, ċempel BISS 112 meta jkollok bżonn emergenza medika

Tieġu ħsieb is-saħħa mentali tiegħek

Waqt il-perjodu tal-kwarantina tista' tħossok maqtugħ minn ħaddieħor u anzjuż dwar saħħtek u dwar saħħet l-għeżież tiegħek. Li tibqa' f'kuntatt ma' oħrajn bit-telefon jew online jista' jkun ta' għajjnuna biex iżzomm kuntatti soċjali, titlob l-għajjnuna, u taġġorna lil oħrajn dwar il-kundizzjoni tiegħek.



Is-sitwazzjoni kurrenti tista' toħloq anzjetà jew dwejjjaq. L-għajjnuna hija disponibbli 24/7. **Għal appoġġ emozzjonali u għaž-żamma ta' saħħa mentali tajba tista' ċċempel fuq 1770.**

Punti dwar kif tipprotegi s-saħħa mentali tiegħek



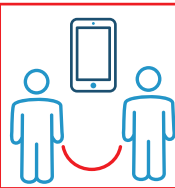
Segwi skedi regolari għal x'hin tqum, ilbies, ikel, xogħol, divertiment u għal x'hin tmur torqod



Illimita l-konsum ta' kafeina



Stabbilixxi oġġettivi għal kull ġurnata kif ukoll għal ġimgħa sħiħa



Żomm kuntatt mal-familja, ħbieb u kollegi



Żomm lilek innifsek infurmat/a imma illimita l-ħin għal għbir ta' informazzjoni dwar COVID-19



Tista' wkoll tibqa' f'kuntatt online bla ma titkellem imma xorta tkunu flimkien



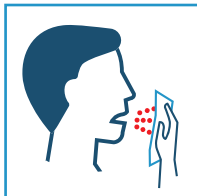
Żomm moħħok attiv; qari, kitba, daqq ta' xi strument u billi taġmel jigsaw puzzles



Oqgħod bilqegħda ħdejn xi tieqa/gallerija biex tgawdi d-dawl tal-ġurnata u x-xemx. Jekk tgħix waħdek tista' toqgħod barra fil-bitħa, fuq il-bejt jew fil-ġnien

Xi prekawzjonijiet għandi nieħu biex niproteġi persuni oħra tad-dar tiegħi?

Għatti meta tisgħol jew tagħtas



Għatti ħalqek u mniewrek b'*tissue* meta tisgħol jew tagħtas.

Għatti



Armi *t-tissues* f'kontenitur tal-iskart li jkollu borża u jkun jingħalaq.

Iddisponi



Aħsel idejk bis-sapun u l-ilma għal mill-inqas 20 sekonda. Jekk is-sapun u l-ilma ma jkunux disponibbli, naddaf idejk b'sanitizer tal-idejn li jkun *alcohol-based* li jkollu mill-inqas 70% alkoħol.

20 sek

Aħsel idejk

Għandek taħsel idejk spiss, u speċjalment fis-sitwazzjonijiet li ġejjin

- ✓ Wara li tomħot, tisgħol jew tagħtas;
- ✓ Wara li tmiss ucuħ tal-affarijiet li jintmessu frekwentament (p.e. poġġamani, pumi tal-bibien, switches tad-dawl, telefons, keyboards, eċċ);
- ✓ Qabel, waqt u wara li tipprepara l-ikel;
- ✓ Qabel u wara tiekol;
- ✓ Wara li tuza t-toilet;
- ✓ Wara li tmiss annimali u annimali domestiċi;
- ✓ Wara li timmanigġja l-iskart;
- ✓ Meta tara li jdejk huma maħmuġin

10 PASSI BIEX TNADDAF IDEJK



Xarrab idejk
bl-ilma



Uża s-sapun



Għorok l-uċuħ
tal-idejn ma' xulxin



Bejn subgħa
u ieħor



Il-parti ta'
wara tal-idejn



Iffoka fuq is-subgħa
l-kbir



Dwiefer



Iffoka fuq
il-polz



Laħlaħ idejk
bl-ilma



Nixxef idejk
bix-xugaman
tal-karta

Evita li taqşam ma' oħrajn affarijiet personali



Żomm għalik

Żomm għalik platti, tazzi, kikkri, frieket u skieken, xugamani, jew friex. Ara li ma jintużawx minn ħaddieħor.



Maskra

F'ċirkostanzi fejn ma tistax tiżola lilek innifsek minn persuni oħrajn fl-istess dar ilbes maskra meta tkun qribhom.



Aħsel sewwa wara li tużahom

Wara li tuża dawn l-affarijiet aħsilhom tajjeb bis-sapun u l-ilma jew billi tuża d-*dishwasher*.

Oqgħod separat waqt l-ikel



Oqgħod separat

Jekk huwa possibbli **kul fil-kamra tiegħek**



Kul ikel bnin

Kul ikel bnin u segwi dieta bilanċjata



Aħsel il-platti u l-affarijiet l-oħrajn

Aħsel il-platti u l-affarijiet ta' servizzi tal-ikel bl-użu ta' ingwanti u ilma sħun.



Ħalli l-ikel barra il-bieb tiegħek

Staqsij lil membru tal-familja tiegħek biex jħalli l-ikel barra il-bieb tiegħek

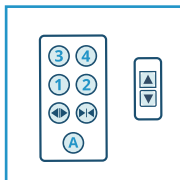
Mistoqsijiet li jsiru spiss

Kif innaddaf u niddizinfetta dari?

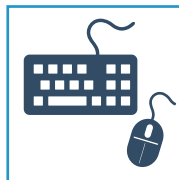
- ✓ Huwa importanti li tnaddaf u tiddizinfetta kuljum wċuħ ta' affarijiet li jintmessu spiss, bħal pumi ta' bibien, switches tad-dawl, affarijiet fil-kamra tal-banju, bankijiet tal-kċina, komodini, electronics u telefons. Aktar informazzjoni dwar dizinfettar qegħda tingħata hawn taħt.
- ✓ Naddaf u ddisinfetta postijiet kontaminati jew li ċċappsu b'demm jew fluwidi tal-ġisem.
- ✓ Ilbes ingwanti li jintużaw darba biss biex tnaddaf postijiet li jistgħu jkunu kontaminati. (Tista' tirreferi għall-gwida dwar użu tajjeb tal-ingwanti, liema gwida tista' titnizzel minn fuq www.covid19health.gov.mt).
- ✓ Idealment is-'sick room' u l-kamra tal-banju tiegħek għandek tnaddafhom int.
- ✓ Jekk m'intix kapaċi tnaddaf is-'sick room' tiegħek, huwa konsiljabbli li dan isir minn ħaddieħor meta jkun meħtieġ. Din il-persuna għandha tilbes maskra u qabel tnaddaf tistenna kemm jista' jkun possibbli wara li l-persuna marida tkun użat il-kamra tal-banju.



Pumi ta' bibien



Buttuni tal-lift



Keyboards u mouse



Apparati ta' touch screen

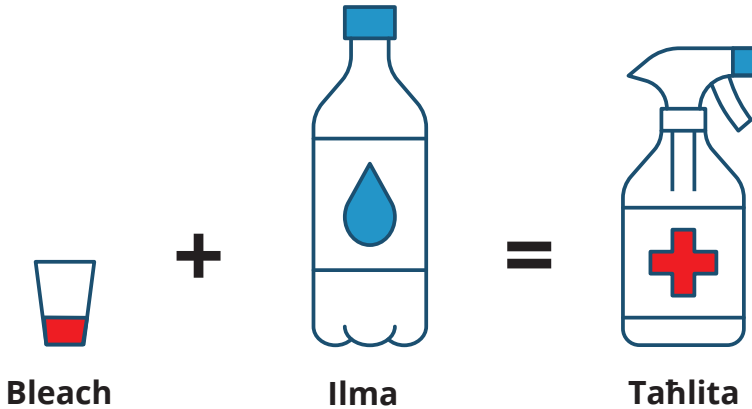


Uċuħ tal-kċina

Kif nista' niddizinfetta b'mod adegwat?

Barra li tnaddaf il-post bis-sapun u l-ilma, tista' tiddizinfetta wcuħ ta' affarijiet li jintmessu ta' spiss bl-użu ta' xi wieħed minn dawn t'hawn taħt.

Taħlita ta' bleach li jintuża fid-djar (dejjem jekk ma jagħmilx ħsara lill-uçuħ tal-affarijiet) – Taħlita komuni



5 imgħaref (terz ta' kikkra) bleach kull 3.8 litri ta' ilma
JEW
4 kuççarini bleach ma' 4 kikkri ilma

Taħlita li tkun *alcohol-based* komposta minn 70% alkoħol hija wkoll effettiva.

Huwa konsiljabbli li dejjem taqra l-istruzzjonijiet li jkun hemm fuq it-tikketta. Ħafna mill-prodotti jirrakkomandaw li jkun hemm venti-lazzjoni adegwata, l-użu ta' ingwanti u l-perjodu li matulu huwa rakkomandat li t-taħlita titħalla fuq l-uçuħ tal-affarijiet għal almenu minuta. Thallatx il-bleach ma' xi prodott ieħor ta' tindif.

Kif tagħmel il-ħasla tal-ħwejjeg?

- ✓ Uża ingwanti li jintużaw darba meta taħsel il-ħwejjeg ta' persuna li hija marida bil-COVID-19.
- ✓ Tfarfarx il-ħwejjeg qabel taħsilhom.
- ✓ Huwa rakkomandat li qabel taħsel il-ħwejjeg u lożor maħmuġin tpoġġihom f'borża sewda li tingħalaq u tħallihom għal 72 siegħa qabel taħsilhom. Il-ħwejjeg jistgħu jinħaslu ma' ħwejjeg ta' persuni oħrajn li jgħixu fl-istess dar.
- ✓ Aħsel bl-ogħla temperatura kif indikata fit-tikketti tal-ħwejjeg u nixxef kompletament.
- ✓ Neħhi l-ingwanti b'mod sigur u immedjatament wara aħsel idejk.



Kif tid-disponi mill-iskart?

- ✓ Żomm il-borża bl-iskart tad-dar (borża s-sewda) u l-iskart organiku (borża l-bajda) għal mill-inqas 72 siegħa (biex tnaqqas ir-riskju li l-virus jibqa' ħaj fl-iskart) fi kmamar li ma jkunux aċċessibbli għal ħaddieħor u għal animalali (jekk hemm bżonn, ippakkjati sewwa fil-gallerija).
- ✓ Fejn ikun possibbli din il-borża tal-plastik għandha titpoġġa f'borża oħra u tintrabat sew.
- ✓ Jekk hu possibbli l-iskart tad-dar (il-borża s-sewda) u l-iskart organiku (il-borża l-bajda) għandhom jinħargu barra inqas spiss mis-soltu.
- ✓ Ogġetti li jkunu se jitpoġġew f'boroż tar-riciklaġġ għandhom jinħaslu qabel jitpoġġew fil-borża u idealment jinżammu sa tmiem il-perjodu tal-kwarantina.



Mistoqsijiet li jsiru spiss

- ✓ Jekk tgħix f'kumpless ta' appartamenti, uża t-taraġ flok il-lift biex tiddisponi mill-boroż tal-iskart. Aħsel idejk qabel toħroġ l-iskart barra. (Jekk huwa possibbli għid lil xi persuna oħra fl-istess dar biex l-iskart toħroġu barra hi).
- ✓ Biex toħroġ l-boroż tal-iskart barra ilbes l-ingwanti u oħroġ f'ħinijiet meta ma tiltaqgħax ma' ħaddieħor.

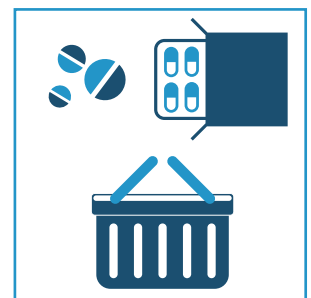
Ingwanti u maskri wżati minn min jieħu ħsieb jew minn min inaddaf għandhom jintremew immedjatament wara li dawn joħroġu mill-kamra tal-pazjent u għandhom immedjatament jaħslu jdejhom. Dawn l-affarijiet għandhom jitpoġġew f'borża tal-iskart separata, li għandha tinzamm ħdejn il-bieb tal-kamra tal-pazjent u tintrema flimkien ma' skart ieħor li jingabar mill-kamra tal-pazjent.



Kif nista' nikseb affarijiet tal-merċa u mediċini?

Ladarba ma tistax toħroġ minn darek waqt il-perjodu ta' kwarantina, hemm għażliet varji dwar kif jistgħu jitwasslulek l-affarijiet tal-merċa u/jew mediċini:

- ✓ Tista' titlob l-għajjnuna ta' xi qarib jew ġar iwasslulek l-affarijiet tal-merċa jew mediċini sa ħdejn il-bieb tiegħek u tħallas b'mod li ma tmissx il-flus.



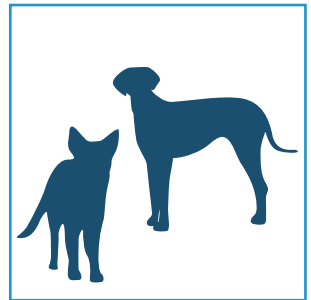
Mistoqsijiet li jsiru spiss

- ✓ Jekk għandek Facebook account, iċċekkja l-grupp 'YouSafe' tal-lokalità fejn tgħix. Hemmhekk issib l-informazzjoni relatata mas-servizzi u t-twassil ta' affarijiet offruti fil-lokalità tiegħek.
- ✓ Tista' wkoll tordna l-affarijiet tal-merċa minn għadd numeruż ta' supermarkets u oħrajn li qegħdin joffru dawn is-servizzi.



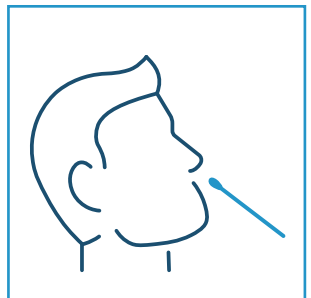
Nista' noħroġ barra lill-animal domestiku tiegħi?

- ✓ Jekk int pożittiv bil-COVID-19 MA TISTAX toħroġ barra.
- ✓ Jekk inti fuq kwarantina mandatorja MA TISTAX toħroġ barra.
- ✓ Tista' tagħmel arrangamenti ma' xi ħadd li ma jgħix fl-istess dar miegħek biex jeħodlok ħsieb l-animal domestiku tiegħek f'daru għal perjodu li inti tkun ma tiftaħx. Evita kull kuntatt ma' din il-persuna u adotta l-miżuri iġjenici kollha neċessarji.



Meta niġi ttestjat mill-ġdid għal COVID-19?

Sakemm ma jkollokx sintomi, m'għandekx għalfejn terġa' tagħmel it-test fl-aħħar tal-perjodu ta' kwarantina. Ladarba l-perjodu ta' kwarantina tiegħek jintemm u rċevejt l-ittra tar-rilaxx tiegħek, int liberu li toħroġ mir-residenza tiegħek.



Mistoqsijiet li jsiru spiss

Jitolbuk tibgħat email lil quarantine.covid19@gov.mt biex tinfurmahom bid-data u l-ħin tal-appuntament tiegħek. Skont ir-rizultat ta' dan it-test il-**Follow-up Team tas-Saħħa Pubblika** jiddetermina jekk teħtiegħ aktar testijiet u t-tul ta' xi perjodu ieħor ta' kwarantina mandatorja.

Parir Preventiv Matul il-Kwarantuna Mandatorja

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 fiżika offruti fuq bazi onlajn. Biex tieqaf tpejjep ċempel it-**Tobacco Cessation Helpline fuq 8007 3333**.

Helplines

- ✓ Ċempel 111 jew +356 21 324 086 jekk għandek bżonn aktar informazzjoni ġenerali
- ✓ Jekk int persuna anzjana mingħajr ebda mezz ta' assistenza tista' ċempel fuq 2590 3030
- ✓ Ċempel 1770 jekk teħtiegħ appoġġ emozzjonali u għal saħħa mentali sana
- ✓ Ċempel 1772 jekk tħossok waħdek
- ✓ Ċempel 21222444 jekk teħtiegħ attenzjoni medika

Dawk il-pazjenti pożittivi li jkollhom xi diffikultajiet jew għandhom xi mistoqsijiet jistgħu jibgħatu email lit-**tim tal-follow-up tas-Saħħa Pubblika**, fuq **covid19.followup@gov.mt**

Għal aktar informazzjoni żur is-sit

 covid19health.gov.mt

 **COVID-19
HELPLINE 111**

 **Mental Wellbeing
HELPLINE 1770**



 **COVID-19
HELPLINE 111**